

ELLIPTICAL TRAINER ERGOMETER PAFERS

FET8316P Pafers



Gebruikershandleiding

Bedienungsanleitung

Batch. Nr:

Manual

Mode d’emploi

Inhoud

Nederlands 3
Deutsch.. 22
English 45
Français.. 66

Nederlands

Gebruiksaanwijzing

Optimum Elliptical Trainer Ergometer



Dit fitness apparaat werkt op een adapter, niet op batterijen. De adapter is bijgesloten in de verpakking. In hoofdstuk 'Montage' vindt u verdere informatie over het aansluiten van de adapter.

INHOUDSOPGAVE

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN
HET PRODUCT
ONDERDELENLIJST
MONTAGE
ONDERHOUD EN GEBRUIK
COMPUTERBEVELEN
PROBLEMEN OPLOSSEN
BELANGRIJK TRAININGSADVIES
OPWARMEN/STREKKEN/AFKOELEN
INFORMATIEPLICHT INZAKE BATTERIJVERORDENING
GARANTIEBEWIJS

De foto's dienen ter illustratie. Wijzigingen voorbehouden.

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Waarschuwing

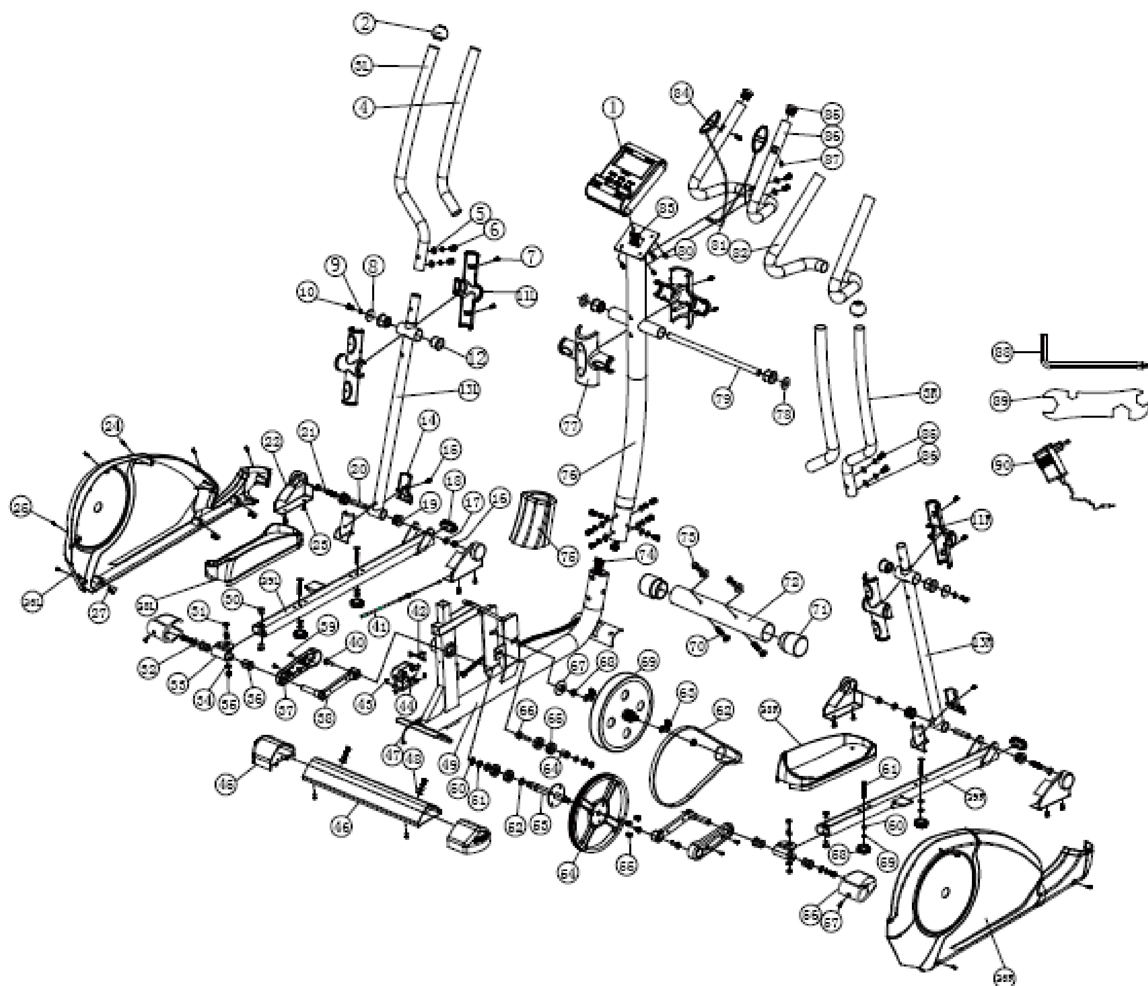
Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd. Dit is vooral belangrijk voor mensen die 35 jaar of ouder zijn of mensen die lichamelijke problemen hebben. Optimum is in geen geval verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of lichamelijke klachten die zijn ontstaan door gebruik van dit apparaat en kunnen derhalve niet aansprakelijk worden gesteld.

Algemeen

1. Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u het apparaat gaat gebruiken. Bewaar de gebruiksaanwijzing om deze indien nodig te kunnen raadplegen.
2. Gebruik het apparaat uitsluitend zoals in deze gebruiksaanwijzing staat beschreven.
3. Dit apparaat is niet geschikt voor gebruik door kinderen of personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of die gebrek aan ervaring of kennis hebben, tenzij iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid toezicht op hen houdt of hen heeft uitgelegd hoe het apparaat dient te worden gebruikt.
4. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Het enthousiasme van kinderen kan leiden tot onjuist gebruik van het apparaat. Indien kinderen toestemming krijgen dit apparaat te gebruiken, dan dient men de kinderen te controleren en instructies te geven over het juiste gebruik van het apparaat. Onder geen geval is het apparaat te gebruiken als speelgoed.
5. Laat kinderen nooit met het verpakkingsmateriaal spelen, er bestaat verstikkingsgevaar.
6. Zorg dat het apparaat juist is geïnstalleerd voordat het in gebruik wordt genomen. Wees er zeker van dat alle schroeven, bouten en moeren op de juiste wijze zijn geplaatst en vastgedraaid. Gebruik alleen onderdelen die door Optimum worden aanbevolen en zijn meegeleverd.

7. Controleer regelmatig of het apparaat intact is. Gebruik het apparaat niet indien het beschadigt of kapot is.
8. Gebruik het apparaat altijd op een gladde en schone ondergrond. Gebruik het apparaat nooit buiten. Plaats indien nodig een rubberen mat onder het apparaat, om de kans op het beschadigen aan uw vloer te verkleinen.
9. Zorg dat zich geen scherpe objecten in de buurt van het apparaat bevinden. Zorg voor minimaal 0,5 meter vrije ruimte rondom het apparaat.
10. Draag altijd veilige en gemakkelijke kleding als u gebruik maakt van het apparaat. Draag bij voorkeur sportschoenen of aerobicsschoenen.
11. Indien u zich niet goed voelt of andere klachten krijgt, dient u onmiddellijk met de oefening te stoppen. U dient tevens te stoppen als u pijn in of druk op uw gewrichten voelt. Duizeligheid geeft aan dat u te intensief met het apparaat bezig bent geweest. Als u zich duizelig voelt, ga dan op de grond liggen en kom niet eerder overeind totdat u zich weer beter voelt.
12. Houd het apparaat uit de buurt van vuur en hete oppervlakken.
13. Het apparaat dient eerst stil te staan, alvorens u het apparaat verlaat.
14. Zorg dat nooit meer dan één gebruiker met het apparaat bezig is.
15. Berg het apparaat binnenshuis op.
16. Dit apparaat is alleen bestemd voor huishoudelijk gebruik, NIET voor bedrijfsmatig gebruik.
17. Het maximaal toelaatbare gewicht op dit apparaat is 150 KG.

HET PRODUCT



ONDERDELENLIJST

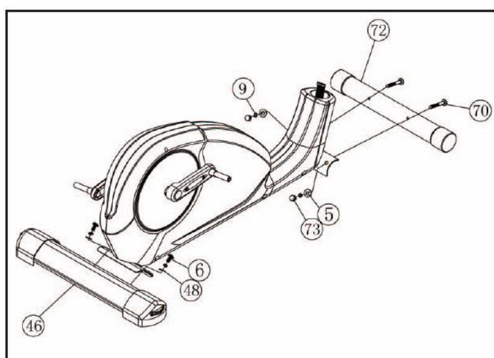
Nr.	Omschrijving	Aantal	Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Computer	1	46	Achterste stabilisator	1
2	Eindkap	2	47	DC kabel	1
3	'Swing'-handgreep (L+R)	1	48	Platte sluitring Φ8	2
4	Schuimrubber handgreep 'swing'-stuurbuis	2	49	Basisframe	1
5	Gegolfde sluitring ϕ8	12	50	C-vormige klem	2
6	Inbusbout M8*20	12	51	Sluitring Φ17*22*1t	2
7	Zelftappende schroef M4*15	6	52	Sluitring Φ17*22*2t	2
8	Sluitring 8.5*36*3t	2	53	As	1
9	Veersluitring ϕ8	18	54	Riem wiel	1
10	Inbusbout M8*20	6	55	Inbusbout M8*15	4
11	Kunststof afdekkap (L+R)	1	56	Kunststof afdekkap	2
12	Nylon buis ϕ19*38	6	57	Schroef	2
13	'Swing'-handgreep buis (L+R)	1	58	Knop M6	4
14	Kunststof afdekkap	2	59	Veersluitring Φ6	4
15	Zelftappende schroef M4.5*25	2	60	Sluitring Φ6	4
16	Nylon borgmoer M10	2	61	Slotbout M6*55	4
17	Sluitring ϕ10	2	62	Riem	1
18	Eindkap	2	63	Ketting verstelset	2
19	Nylon buis ϕ14*32	4	64	Afstandbus	1
20	Afstandbus	2	65	Lager	4
21	Inbusbout M10*78	2	66	Bout M10*40	1
22	Kunststof afdekkap	2	67	Eindkap	2
23	Schroef M5*12	8	68	Moer	2
24	Schroef M5*20	2	69	Vliegwiel	1
25	Zelftappende schroef M4.5*25	5	70	Slotbout M8*75	2
26	Afdekkap ketting (L+R)	1	71	Voorste eindkap	2
27	Schroef M5*15	8	72	Voorste stabilisator	1
28	Pedaal (L+R)	1	73	Dopmoer	2
29	Pedaalbuis (L+R)	1	74	Onderste computerkabel	1
30	Bus	4	75	Voorste kunststof afdekkap	1
31	Inbusbout M8*50	2	76	Stuurbuis	1
32	Sluitring Φ8*21*2t	2	77	Kunststof afdekkap	1
33	Beugel pedaal	2	78	Sluitring Φ19*38*0.5t	2
34	Sluitring Φ8*16*1.5t	2	79	Rotatiestang	1
35	Nylon borgmoer M8	2	80	Schroef	4
36	Bus Φ16.3*22.4	4	81	Handpulskabel	1
37	Kunststof afdekkap	2	82	Schuimrubber handgreep stuur	2
38	Crank (L+R)	2	83	Bovenste computerkabel	1
39	Schroef M5*20	4	84	Handpulssensoren	2
40	Bout M8*25	2	85	Eindkap	2
41	Geleidende draad	1	86	Stuur	1
42	Sensor met kabel	1	87	Schroef	2
43	Schroef M5*15	4	88	Inbussleutel	2

44	Motor	1	89	Steeksleutel	1
45	Achterste eindkap	2	90	Adapter	1

Let op
Sommige van de bovengenoemde onderdelen zijn al bevestigd aan een hoofdonderdeel. Deze worden niet afzonderlijk geleverd!

MONTAGE
Om uzelf bekend te maken met de onderdelen van het apparaat, raden wij u aan alvorens tot montage over te gaan, eerst de overzichtstekening en de onderdelenlijst nauwkeurig te bestuderen. Leg alle montagematerialen overzichtelijk op de grond en verwijder alle verpakkingsmaterialen.

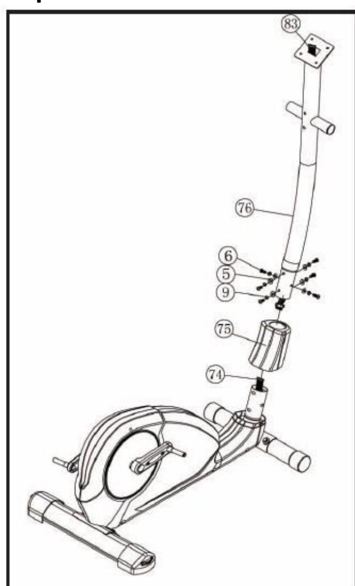
Stap 1: het monteren van de voorste en achterste stabilisator



Bevestig de voorste stabilisator (72) aan het basisframe (49) met twee slotbouten M8*75 (70), twee gegolfde sluitringen ϕ8 (5), twee veersluitringen ϕ8 (9) en twee dopmoeren (73).

Verwijder de twee inbusbouten M8*20 (6), twee veersluitringen ϕ8 (9) en twee platte sluitringen Φ8 (48) van de achterste stabilisator (46). Bevestig de achterste stabilisator (46) vervolgens aan het basisframe (49) met de twee verwijderde inbusbouten M8*20 (6), twee veersluitringen ϕ8 (9) en twee platte sluitringen Φ8 (48).

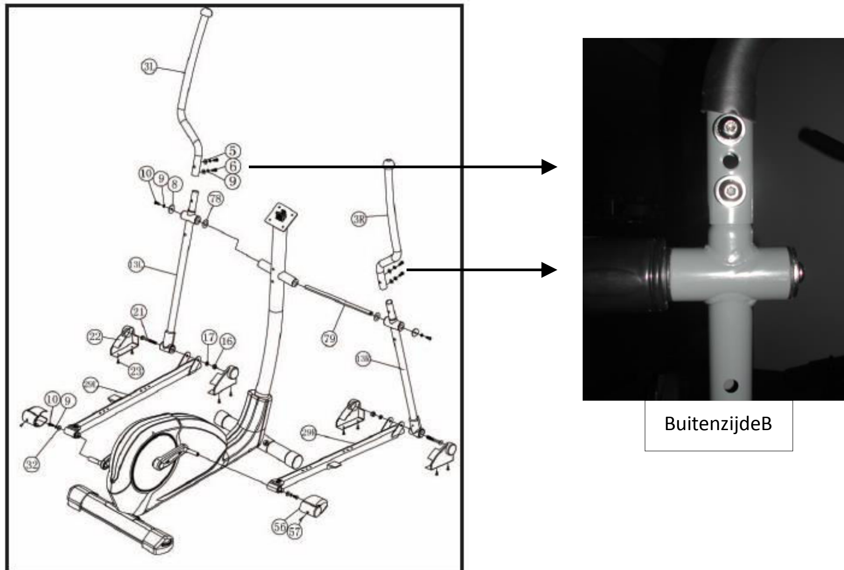
Stap 2: het monteren van de stuurbuis en het verbinden van de computerkabel



Breng de stuurbuis (76) in verticale positie. Plaats de voorste kunststof afdekkap (75) aan de onderzijde over de stuurbuis (76).
Verbind de bovenste computerkabel (83) met de onderste computerkabel (74).

Plaats de stuurbuis (76) in het basisframe (49) en zet de stuurbuis (76) vast met zes inbusbouten M8*20 (6), zes veersluitringen ϕ8 (9) en zes gegolfde sluitringen ϕ8 (5).

Stap 3: het monteren van de 'swing'-handgrepen en -buizen en de pedaalbuizen



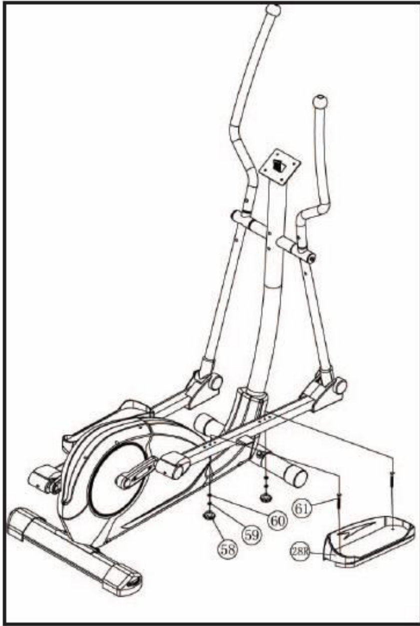
Schuif de 'swing'-handgreep buizen (13 L+R) aan de rotatiestang (79) en zet vast met twee inbusbouten M8*20 (10), twee veersluitringen ϕ8 (9), twee sluitringen 8.5*36*3t (8) en twee sluitringen Φ19*38*0.5t (78).

Bevestig de linker en rechter 'swing'-handgreep (3 L+R) door ze bovenin de 'swing'-handgreep buizen (13 L+R) te plaatsen. De 'swing'-handgrepen (13 L+R) dienen zo geplaatst te worden dat de 3 schroefgaten aan de buitenzijde zitten. Zet vast met vier inbusbouten M8*20 (6) (voor bevestiging zie bovenstaande afbeelding), vier veersluitringen ϕ8 (9) en vier gegolfde sluitringen ϕ8 (5).

Bevestig de pedaalbuizen (29 L+R) aan de crank (38 L+R) met inbusbouten M8*20 (10), veersluitringen ϕ8 (9) en sluitringen Φ8*21*2t (32). Bevestig de kunststof afdekkappen (56) aan de achterzijde aan de pedaalbuizen (29 L+R) met schroeven (57).

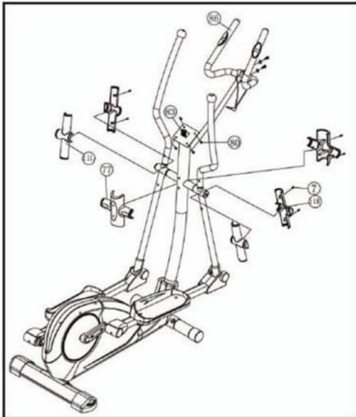
Bevestig de pedaalbuizen (29 L+R) aan de 'swing'-handgreep buizen (13 L+R) met inbusbouten M10*78 (21), sluitringen ϕ10 (17) en nylon borgmoeren M10 (16). Bevestig de kunststof afdekkappen (22) aan de voorzijde aan de pedaalbuizen (29 L+R) met acht schroeven M5*12 (23).

Stap 4: het monteren van de pedalen



Bevestig het rechter pedaal (28 R) aan de rechter pedaalbuis (29 R) met slotbouten M6*55 (61). Zet aan de onderzijde vast met sluitringen Φ6 (60), veersluitringen Φ6 (59) en knoppen (58). Bevestig het linker pedaal (28 L) op dezelfde wijze aan de linker pedaalbuis (29 L).

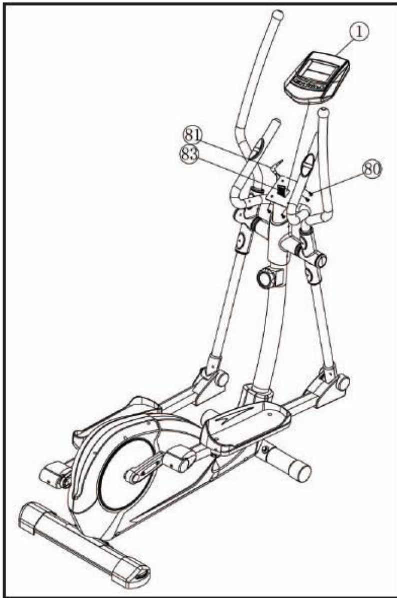
Stap 5: het monteren van het stuur



Bevestig de kunststof afdekkappen (11 L+R) aan de 'swing'-handgreep buizen (13 L+R). De afdekkappen dienen zo geplaatst te worden dat de grootste opening bovenaan zit i.v.m. het schuimrubber van de handgrepen. De schroefgaten dienen aan de buitenzijde te zitten. Bevestig met de zelftappende schroeven M4*15 (7). Bevestig de kunststof afdekkap (77) aan de stuurbuis (76) met de zelftappende schroeven M4*15 (7).

Bevestig het stuur (86) met twee inbusbouten M8*20 (10) en twee gegolfde sluitringen (5).

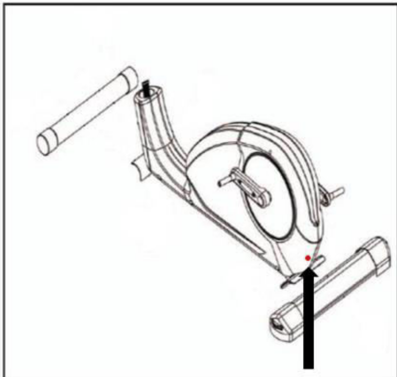
Stap 6: het monteren van de computer



Verwijder de vier voorgemonteerde schroeven (80) aan de achterkant van de computer (1).
Verbind de bovenste computerkabel (83) met de computer (1).
Bevestig de computer (1) vervolgens op de beugel van de stuurbuis met de vier verwijderde schroeven (80).

Bevestig de handpulskabel (81) in het gat aan de achterzijde van de computer (1).

Stap 7: het aansluiten van de adapter



De adapter dient aan de achterzijde van het apparaat te worden aangesloten. De pijl in de bovenstaande afbeelding geeft de positie van de adapteraansluiting weer.

ONDERHOUD EN GEBRUIK

- Het apparaat dient regelmatig gecontroleerd te worden om lichamelijk letsel te voorkomen. Kijk regelmatig of bouten en moeren goed zijn aangedraaid, of er beginnende scheuren ontstaan en of er geen scherpe randen e.d. zijn wat tot lichamelijk letsel kan leiden.
- Defecte onderdelen dienen direct vervangen te worden. Indien dit niet direct mogelijk is, dient het apparaat buiten gebruik gesteld te worden tot reparatie heeft plaatsgevonden.
- Reinig het apparaat met een vochtige doek, gebruik geen schurende of oplossende reinigingsmiddelen.

- Dit product is ontworpen voor gebruik in een schone en droge omgeving. Vermijd opslag in een extreem koude of vochtige plaats, daar dit kan leiden tot corrosie en andere gerelateerde problemen die buiten onze verantwoordelijkheid vallen.

COMPUTER

Display:



1. Het LCD-scherm toont de volgende parameters:
TIME, RPM\SPEED, DISTANCE, WATT\CALORIES, PULSE, USER
TIJD, TPM\SNELHEID, AFSTAND, WATT\CALORIEEN, HARTSLAG, PERSOONLIJK
2. Dot-matrix-scherm:
● Het LCD-scherm heeft een enkel dot-matrix-scherm met 12 rijen en 16 kolommen.
● Deze dot-matrix wordt gebruikt om het werkprofiel van het actieve programma weer te geven.

Modi:

1. POWER-modus: Er zal een lange pieptoon klinken wanneer ingeschakeld en alle items op het gehele scherm zullen voor 2 seconden worden weergegeven. Daarna zal het scherm schakelen naar de handmatige modus. (Zoals Fig-1,Fig -2)
2. SLAAP-modus: Er zal automatisch naar de slaapmodus worden geschakeld wanneer er voor 4 minuten geen tpm-signaal (toeren per minuut) of gegevens worden ingevoerd. Draai de pedalen van de fiets of druk op een willekeurige toets om de computer te wekken.

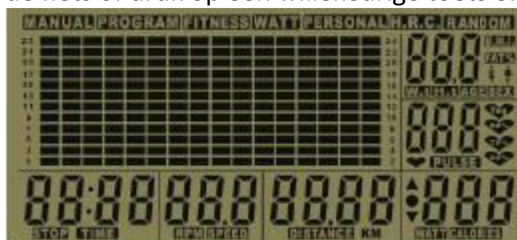


Fig - 1



Fig - 2

Gebruiksaanwijzing voor persoonlijke modus (U0~U4):

Selecteer USER 0, USER 1, USER2, USER 3, USER 4:

Het scherm toont "U0" tot er een keuze wordt gemaakt. U kunt door op ▲ of ▼ te drukken kiezen uit "U0 ~U4".

1. Druk ter bevestiging van "U0~U4"op ENTER . Druk op ▲ of ▼ om SEX (GESLACHT) in te stellen op FEM/MALE (VROUW/MAN).
2. Druk ter bevestiging van het geslacht op ENTER . Druk op ▲ of ▼ om AGE (LEEFTIJD) in te stellen.
3. Druk ter bevestiging van de leeftijd op ENTER . Druk op ▲ of ▼ om HEIGHT (LENGTE, H.t) in te stellen.
4. Druk ter bevestiging van de lengte op ENTER . Druk op ▲ of ▼ om WEIGHT (GEWICHT, W.t) in te stellen.



Gebruiksaanwijzing voor programma:
Druk op ENTER en selecteer PROGRAM (PROGRAMMA):
Druk op ▲ of ▼ om door de opties te bladeren (selecteer programma):
MANUAL→PROGRAM→FITNESS→WATT→PERSONAL→H.R.C.→RANDOM
HANDMATIG→PROGRAMMA→FITNESS→WATT→PERSOONLIJK→HARTSLAG→WILLEKEURIG

1. Druk op ENTER om te kiezen voor handmatig.
Druk op ▲ of ▼ om LEVEL (NIVEAU) in te stellen op 1-24.
Druk ter bevestiging van het niveau op ENTER . Druk op ▲ of ▼ om TIME (TIJD) in te stellen.
Druk ter bevestiging van de tijd op ENTER . Druk op ▲ of ▼ om DISTANCE (AFSTAND) in te stellen.
Druk ter bevestiging van de afstand op ENTER . Druk op ▲ of ▼ om CALORIES (CALORIEEN) in te stellen.

2. Druk op ENTER om te kiezen voor programma.
Druk op ▲ of ▼ om P1-P12 in te stellen.
Druk om een programma te accepteren op ENTER . Druk op ▲ of ▼ om LEVEL (NIVEAU) in te stellen op 1-24.
Druk ter bevestiging van het niveau op ENTER . Druk op ▲ of ▼ om TIME (TIJD) in te stellen.
Druk ter bevestiging van de tijd op ENTER . Druk op ▲ of ▼ om DISTANCE (AFSTAND) in te stellen.
Druk ter bevestiging van de afstand op ENTER . Druk op ▲ of ▼ om CALORIES (CALORIEEN) in te stellen.

3. Druk op ENTER om te kiezen voor fitness.
Druk op START/STOP om het trainen te starten.

4. Druk op ENTER om te kiezen voor WATT
Druk op ▲ of ▼ om TIME (TIJD) in te stellen.
Druk ter bevestiging van de tijd op ENTER . Druk op ▲ of ▼ om DISTANCE (AFSTAND) in te stellen.

Druk ter bevestiging van de afstand op ENTER . Druk op ▲ of ▼ om CALORIES (CALORIEEN) in te stellen.

5. Druk op ENTER om voor persoonlijk te kiezen, u kunt nu uw eigen trainingsprogramma instellen.
Druk op ▲ of ▼ om het niveau (LEVEL) in te stellen op 1-24 en druk daarna ter bevestiging op ENTER .
Druk 3 seconden op ENTER om de streeftijd in te stellen Druk op ▲ of ▼ om TIME (TIJD) in te stellen.
Druk ter bevestiging van de tijd op ENTER . Druk op ▲ of ▼ om DISTANCE (AFSTAND) in te stellen.
Druk ter bevestiging van de afstand op ENTER . Druk op ▲ of ▼ om CALORIES (CALORIEEN) in te stellen.

6. Druk op ENTER om te kiezen voor H.R.C. (55%, 75%,90%, Tag)
Druk op ▲ of ▼ om een keuze te maken uit 55%, 75%, 90% en Tag
Als u kiest voor 55%, 75% of 90%, druk dan ter bevestiging op ENTER om naar het instellen van TIME (de streeftijd) te gaan.
Als u voor Tag kiest, druk dan ter bevestiging op ENTER om naar het instellen van de streefhartslag te gaan.
Druk op ▲ of ▼ om de waarde in te stellen en druk daarna ter bevestiging op ENTER .

Druk op ▲of▼ om TIME (TIJD) in te stellen.
Druk ter bevestiging van de tijd op ENTER . Druk op ▲of▼ om DISTANCE (AFSTNAD) in te stellen.
Druk ter bevestiging van de afstand op ENTER . Druk op ▲of▼ om de CALORIES (CALORIEEN) in te stellen.

7. Druk op ENTER om te kiezen voor willekeurig.
Druk op ▲of▼ om TIME (TIJD) in te stellen.
Druk ter bevestiging van de tijd op ENTER . Druk op ▲of▼ om DISTANCE (AFSTAND) in te stellen.
Druk ter bevestiging van de afstand op ENTER . Druk op ▲of▼ om de CALORIES (CALORIEEN) in te stellen.

Verbinding maken tussen uw tablet/ GSM en PAFERS compatibel fitnessapparaat

U kunt op drie manieren verbinding maken tussen uw tablet/ GSM en uw fitnessapparaat:

1. Fitnessapparaat met 30-pins connector – alleen iOS
2. Bluetooth-fitnessapparaat - iOS
3. Bluetooth-fitnessapparaat - Android

1. iOS – fitnessapparaat met 30-pins connector (alleen iOS)

Stap 1: Schuif het iOS-apparaat op de 30-pins connector
Stap 2: Open Run on Earth



1

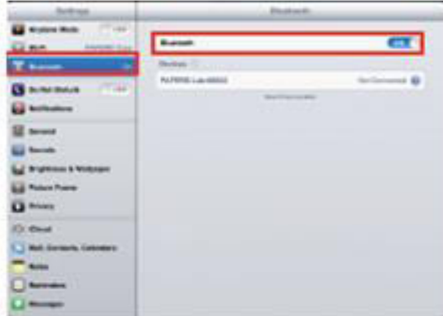


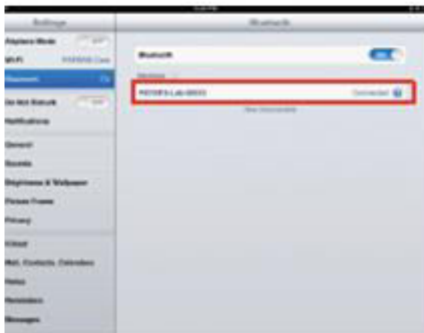
2

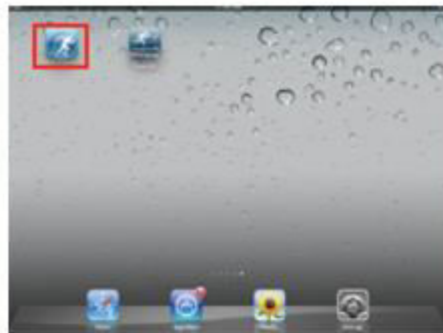
2. iOS – Bluetooth-fitnessapparaat

Stap 1: Tik op het Instellingen-icoontje
Stap 2: Tik op het Bluetooth-item aan de linkerkant en schakel Bluetooth in
Stap 3: Klik op het fitnessapparaat en wacht tot er verbinding is gemaakt
Stap 4: Open Run on Earth


1


2

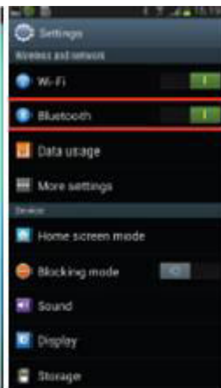

3


4

3. Android – Bluetooth-fitnessapparaat

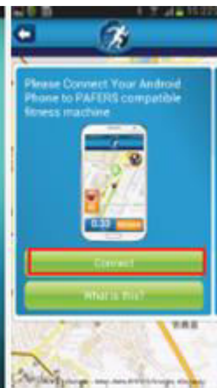
Stap 1: Tik op het instellingen-icoontje
Stap 2: Schakel Bluetooth in
Stap 3: Open Run on Earth
Stap 4: Stel de route in en ga verder tot u dit scherm ziet, druk dan op connect
Stap 5: Scan naar apparaten en klik op het fitnessapparaat


1



2


3



4



5

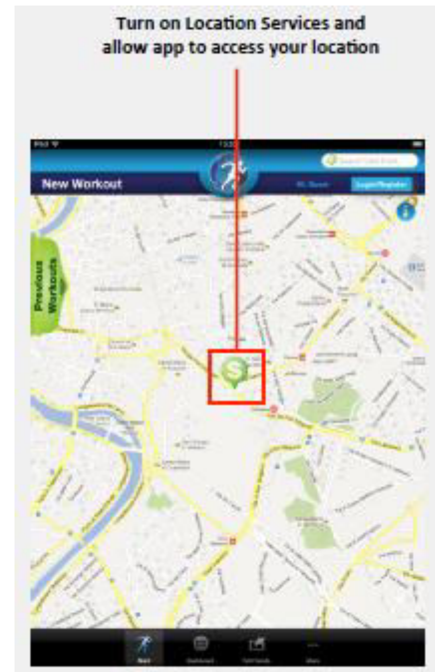
Een standaard startpunt selecteren

- Ga naar het startscherm wanneer u Run on Earth opent
- De "S" geeft het startpunt aan

Het startpunt wordt gekozen wanneer u de app voor het eerst opent en is één van drie mogelijke punten uw huidige locatie, het startpunt van uw laatste route of Taipei, Taiwan

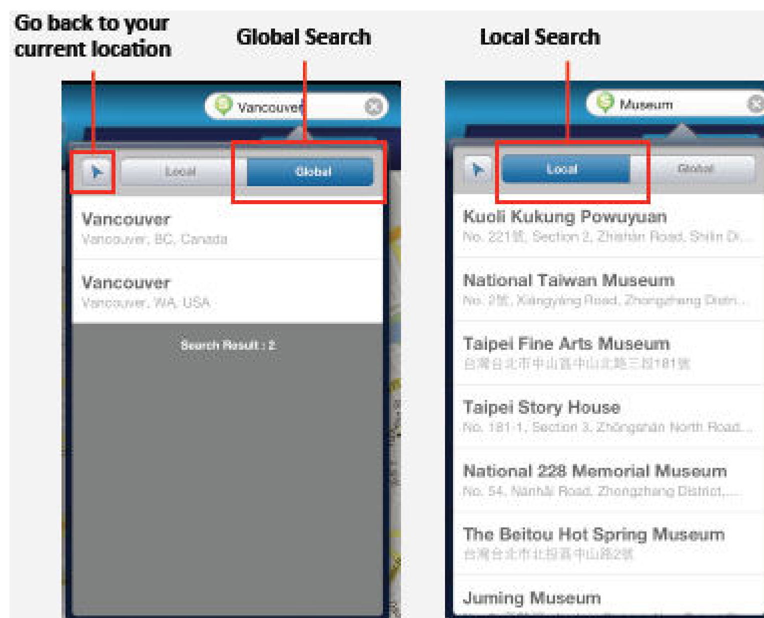
- Als u uw huidige locatie als startpunt in wilt stellen, schakel dan eerst locatiediensten in in de instellingen van uw apparaat. Open daarna de app en geef de app toegang tot uw locatie. Dit zal uw huidige locatie instellen als standaardlocatie van de app
- Als u locatiediensten niet heeft ingeschakeld, dan zal de app automatisch zoeken naar het startpunt van uw laatste training
- Als de app geen toegang heeft tot uw locatie of het startpunt van uw laatste training niet kan vinden, dan zal Taipei standaard worden ingesteld als startpunt

- Volg dit pad om locatiediensten in te schakelen
- Instellingen -> Privacy -> Schakel locatiediensten in



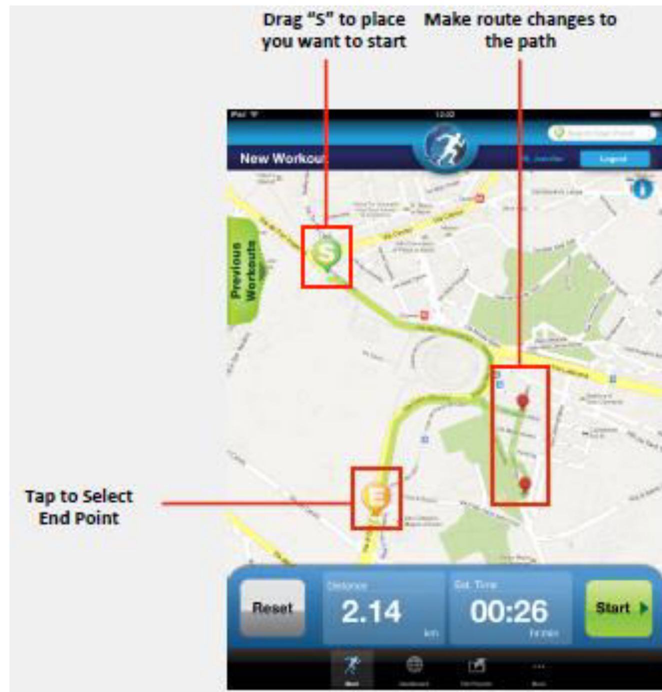
Zoeken naar een startpunt

- Zoek overal ter wereld en gebruik uw locatie als uw startpunt
- Global: Kan worden gebruikt om naar plaatsen wereldwijd te zoeken
- Local: Kan worden gebruikt om naar plaatsen in de buurt van uw huidige locatie te zoeken



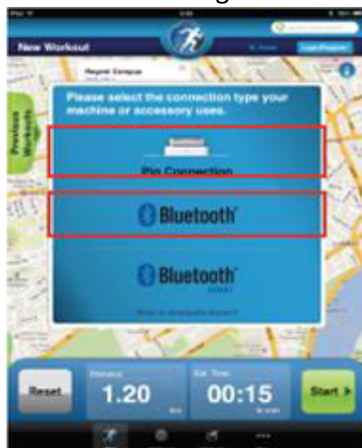
Een route instellen

- Verplaats eerst het "S" icoontje naar de plaats waar u wilt starten
- Tik vervolgens op de plaats waar u wilt eindigen, op die plek zal een "E" verschijnen
  - Als u per ongeluk op de foute plaats tikt, druk dan op "reset" en selecteer daarna het juiste eindpunt
- Nadat de route is geselecteerd, kunt u de route aanpassen door te tikken op de plaats(en) die u wilt opnemen in de route
  - U kunt maximaal 8 routewijzigingen doorvoeren

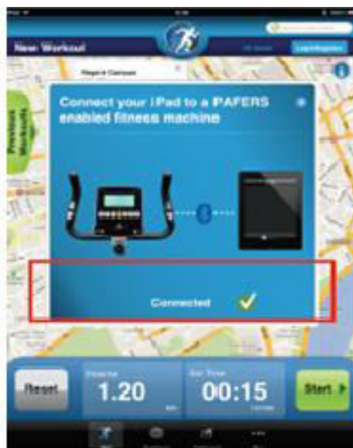


Het verbindingstype selecteren in de app (alleen iOS)

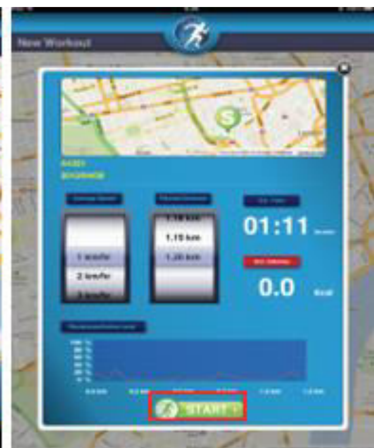
- Na het instellen van de route, kunt u kiezen voor "Pin Connection" of "Bluetooth", afhankelijk van het fitnessapparaat en het verbindingstype
- Wacht tot de verbinding succesvol is gemaakt
- Zodra de verbinding succesvol is gemaakt, dan ziet u een preview van uw training. Druk op start om de training te starten



1



2



3

Een taal selecteren

Run on Earth ondersteunt 9 talen

- Engels, Spaans, Frans, Duits, Italiaans, Portugees, Vereenvoudigd Chinees, Traditioneel Chinees en Japans
- U kunt de lijst met ondersteunde talen bekijken in het tabblad "More" in de instelling "Choose Language"
- Om de taal die wordt gebruikt in Run on Earth te veranderen, moet u de taal in de instellingen van uw apparaat veranderen

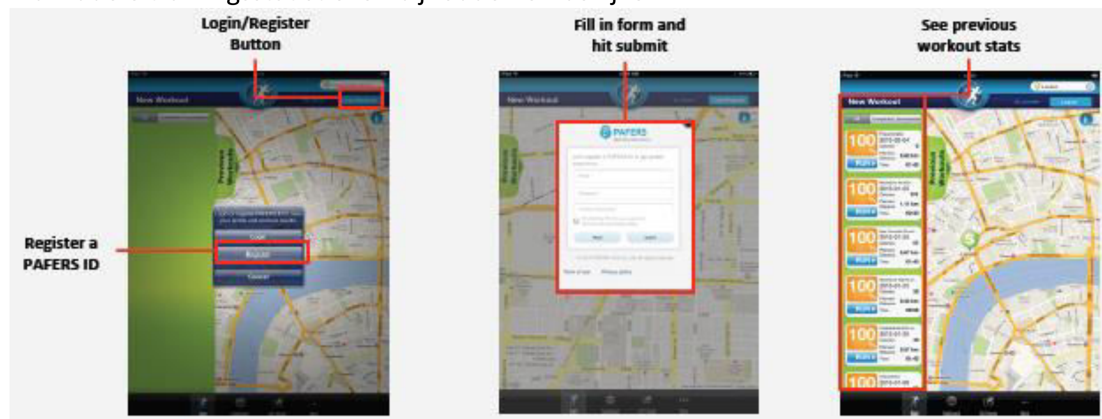
Volg dit pad om de taal te veranderen
iOS: Instellingen -> Algemeen -> Internationaal -> Taal -> Selecteer uw gewenste taal
Android: Instellingen -> Taal en invoer -> Taal



De resultaten van uw training bijhouden

Als u de resultaten van uw training wilt bijhouden, maak dan eerst een PAFERS ID aan door de stappen hieronder te volgen

- Tik op "Login/Register" -> Tik op "Register" -> Vul het formulier in -> Tik op "submit"
- U kunt nu de geschiedenis en belangrijke trainingsstatistieken bekijken
- Verschillende mensen kunnen de app met verschillende login ID's gebruiken en zo hun eigen individuele trainingsstatistieken bijhouden en bekijken



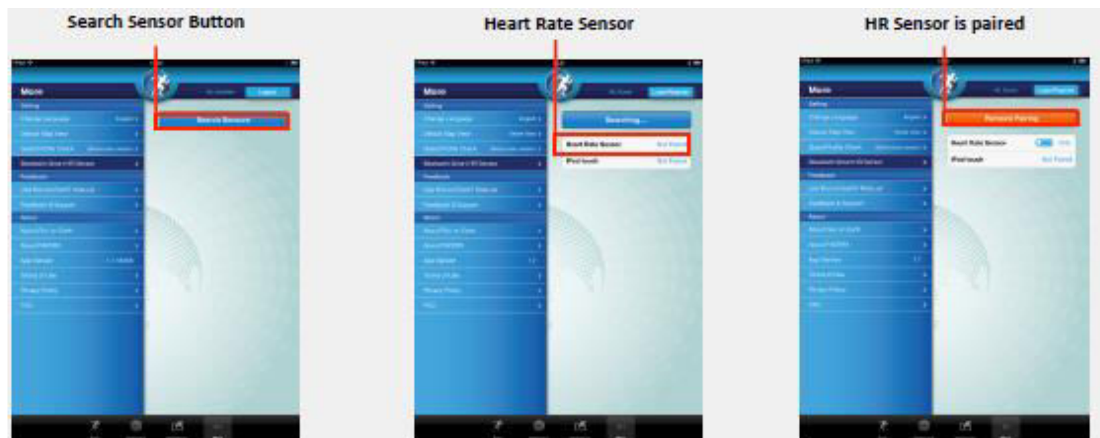
Een PAFERS ID aanmaken

Een Bluetooth-hartslagsensor instellen (alleen iOS)

• Volg deze stappen om een Bluetooth-hartslagsensor in te stellen

- Druk eerst op de knop "More" aan de onderkant van de app
- Klik op de tab "Bluetooth Smart HR Sensor" aan de linkerkant
- Tik op de knop "Search Sensors" om te zoeken naar uw hartslagsensor

- Zoek uw hartslagsensor in de lijst en tik op de sensor om te koppelen met de app
- Nadat de sensor is gekoppeld, kunt u de app gebruiken in combinatie met uw hartslagsensor



De standaardweergave veranderen

Run on Earth heeft drie uitstekende weergavemodi
- Street view (straatweergave): De straatweergave, hiermee kunt u levensechte buitentrainingen over de hele wereld ervaren
- Map view (kaartweergave): Hiermee kunt u gemakkelijk uw huidige locatie op de kaart volgen
- Satellite view (satellietweergave): Deze weergave biedt een uitstekend overzicht vanuit vogelperspectief van de wegen en het terrein waar u over loopt

U kunt uw gewenste standaardweergave instellen in de sectie "More"
- Telkens wanneer u start met een nieuwe route, zal deze worden geopend in de standaardweergave die u heeft geselecteerd



PROBLEMEN OPLOSSEN

Indien de computer een foutmelding weergeeft (E01, E02 of E04) kan dit duiden op een mogelijke kabelbreuk. Controleer in dit geval of alle kabels goed zijn aangesloten en of deze beschadigingen vertonen. Neem contact op met Optimum indien het probleem zich blijft voordoen.

BELANGRIJK TRAININGSADVIES

- Alvorens met training te beginnen, moet u door een arts laten bepalen in welke mate een training met dit apparaat aangewezen is voor u. Een onjuiste of te zware training kan tot schade aan de gezondheid leiden.
- Vermijd overbelasting van uw lichaam. Train niet als u zich moe of uitgeput voelt. Start uw trainingsprogramma langzaam als u niet gewend bent aan lichamelijke inspanning.
- Stop de training onmiddellijk als u pijn voelt of enige andere problemen zich voordoen.

- Probeer tijdens te training zoveel mogelijk uw ademhaling te reguleren zodat u rustig en gelijkmatig ademt.
- Om blessures te vermijden, is het belangrijk om goed op te warmen voor de training en af te koelen na de training. Gebruik de oefeningen die beschreven zijn in deze gebruiksaanwijzing.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training genoeg drinkt. Denk eraan dat u door de lichamelijke belasting meer dan de aanbevolen hoeveelheid van 2 liter per dag zult moeten drinken.
- Draag gemakkelijk zittende kleding terwijl u het apparaat gebruikt en draag bij voorkeur sport- of aerobicschoenen. Vermijd wijde kledingstukken, deze kunnen immers in de bewegende onderdelen van het apparaat vastraken.

OPWARMEN/STREKKEN/AFKOELEN

Een succesvolle trainingssessie begint met opwarmoefeningen en eindigt met oefeningen om af te koelen en te ontspannen. Deze opwarmoefeningen bereiden uw lichaam voor op de inspanning die gaat volgen. De afkoel- /ontspanningsperiode na de trainingssessie zorgt ervoor dat u geen spierklachten krijgt na de training. Let alstublieft op de volgende punten:

- Warm elke spiergroep die u in de trainingssessie gaat gebruiken 5-10 minuten op. De rekoefeningen zijn goed uitgevoerd als u een comfortabele spanning voelt in de betreffende spier.
- Snelheid speelt geen rol tijdens de rekoefeningen. Snelle en plotselinge bewegingen moeten vermeden worden.

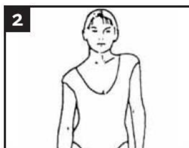
Nekoefeningen (1)

Buig uw hoofd naar rechts en voel de spanning in uw nek. Laat uw hoofd langzaam zakken tot op uw borst en draai dan uw hoofd naar links. U voelt weer de comfortabele spanning in uw nek.



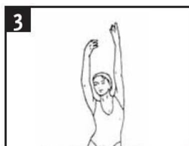
Oefeningen voor het schoudergebied (2)

Hef de linker- en rechterschouder afwisselend op of hef ze beide tegelijk op.



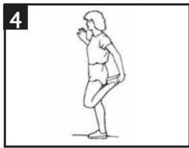
Rekoefeningen voor de armen (3)

Strek afwisselend uw linker- en rechterarm in de richting van het plafond. Voel de spanning in uw linker en rechterzijde. Herhaal deze oefening meerdere keren.

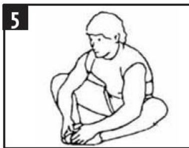


Oefeningen voor de dijen (4)

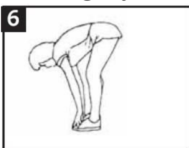
Ondersteun uzelf door uw hand op de muur te plaatsen. Reik naar beneden achter u en trek uw linker- of rechtervoet op, zo dicht mogelijk tegen uw billen. Voel een comfortabele spanning in de voorkant van uw dijbeen. Houd deze positie 30 seconden vast en herhaal deze oefening 2 keer voor elk been.



Binnenkant dijbeen (5)
Ga op de vloer zitten en plaats uw voeten zodanig dat uw knieën naar buiten gericht zijn. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar uw lichaam toe. Druk hierna uw knieën voorzichtig naar beneden. Houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden aan.

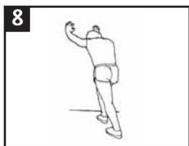


Tenen aanraken (6)
Buig uw lichaam langzaam naar voren en probeer uw voeten met uw handen aan te raken. Reik zo ver mogelijk naar uw tenen. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden aan.



Knie oefeningen (7)
Ga op de vloer zitten en strek uw rechterbeen. Buig uw linkerbeen en plaats uw voet op uw rechterdijbeen. Probeer nu uw rechter voet aan te raken met uw rechter arm. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden aan.

Oefeningen voor kuiten/achillespees (8)
Plaats beide handen tegen de muur en steun erop met uw hele lichaamsgewicht. Beweeg dan uw linkerbeen naar achteren en wissel dit af met uw rechterbeen. Houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden aan.

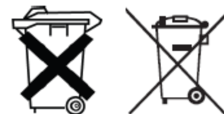


INFORMATIEPLICHT INZAKE BATTERIJVERORDENING
Batterijen en accu's behoren niet tot het huisvuil. Verbruikers zijn wettelijk verplicht om gebruikte batterijen en accu's terug te geven. Voor het van de hand doen van batterijen zijn er speciale containers in gespecialiseerde winkels en gemeentelijke inzamelpunten. Dit is een concrete bijdrage aan de bescherming van het milieu. Sinds 1998 verplicht de batterijverordening alle burgers om gebruikte batterijen en accu's uitsluitend via de gespecialiseerde winkels of de daarvoor speciaal ingerichte inzamelpunten te verwijderen. Gespecialiseerde winkels en fabrikanten zijn verplicht deze batterijen terug te nemen en volgens de verordening te gebruiken of als gevaarlijke afvalstoffen te verwijderen. Indien u uw batterijen en accu's bij ons in wilt leveren, stuurt u deze dan voldoende gefrankeerd op naar ons adres.

Batterijen die volgens de wet geëtiketteerd moeten zijn, zijn van één van onderstaande symbolen voorzien, bestaande uit een doorgekruiste afvalbak en het chemische symbool voor de classificatie

als schadelijke-stoffen-behoudende doorslaggevende zware metalen. Het chemische symbool (Cd, Hg of Pb) wordt onder het symbool afgebeeld.

De volgende tekens vindt u op schadelijke-stoffenbehoudende batterijen en accu's:
Pb: Batterij of accu bevat lood
Cd: Batterij of accu bevat cadmium
Hg: Batterij of accu bevat kwik



CE

GARANTIEBEWIJS

Dit garantiebewijs dekt uw product voor een periode van 24 maanden vanaf de datum van aankoop op defecten aan het product, op voorwaarde dat u het product correct heeft gebruikt zoals omschreven in de gebruiksaanwijzing.

Gebreken die ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen van derden, vallen niet onder de garantie.

De garantie geldt niet voor de bijgeleverde accessoires, en andere delen van het product die aan slijtage onderhevig zijn. Mocht u deze willen nabestellen, dan is dat mogelijk via www.muppa.nl.

Dit product is alleen bestemd voor huishoudelijk gebruik. Schade en/of storingen door bedrijfsmatig gebruik worden uitgesloten van garantie.

U kunt gebruik maken van de garantie indien:

- Het product volgens de gebruiksaanwijzing is gebruikt;
- U in het bezit bent van een geldig origineel aankoopbewijs welke niet is veranderd of onleesbaar gemaakt;
- Er geen ingrepen zijn verricht door niet bevoegde personen of werkplaatsen;
- De schade aan het product niet is te wijten aan een oorzaak vreemd aan het apparaat, zoals: brandschade, waterschade, transportschade, atmosferische ontladingen of verkeerd of onvoldoende onderhoud.

Mocht ondanks onze zorgvuldige kwaliteitscontrole uw product niet goed functioneren, dan kunt u een beroep doen op onze service. Neem hiervoor contact op via bovenstaand telefoonnummer.

Om ongerief te voorkomen, raden wij u aan de gebruiksaanwijzing zorgvuldig na te lezen alvorens u tot ons te wenden.

SERVICE
Als u na het lezen van deze gebruiksaanwijzing nog vragen heeft over het product, kunt u contact opnemen met de Powerpeak klantenservice:
Telefoonnummer: 0900-873 27 28, € 1,00 per gesprek (exclusief reguliere kosten telefonie).
Email: info@powerpeak.com

Powerpeak
Thermiekstraat 1a
6361 HB Nuth
Nederland
www.powerpeak.com

Deutsch

Bedieningsanleitung

Optimum Elliptical Trainer Ergometer


Dieses Gerät arbeitet mit einem Adapter, nicht mit Batterien. Der Adapter ist im Lieferumfang enthalten. Weitere Informationen über den Anschluss des Adapters finden Sie im Kapitel "Montage".

INHALTSVERZEICHNIS

SICHERHEITSVORSCHRIFTEN
DAS PRODUKT
LISTE DER EINZELTEILE
MONTAGE
WARTUNG UND BENUTZUNG
COMPUTERBEFEHLE
PROBLEMBEHEBUNG
WICHTIGE HINWEISEN ZUM TRAINING
AUFWÄRMÜBUNGEN / STRETCHING / COOL- DOWN
INFORMATIONSPFLICHT GEMÄß BATTERIEVERORDNUNG
GARANTIEBEWEIS

Die Fotos dienen zur Illustration. Änderungen vorbehalten.

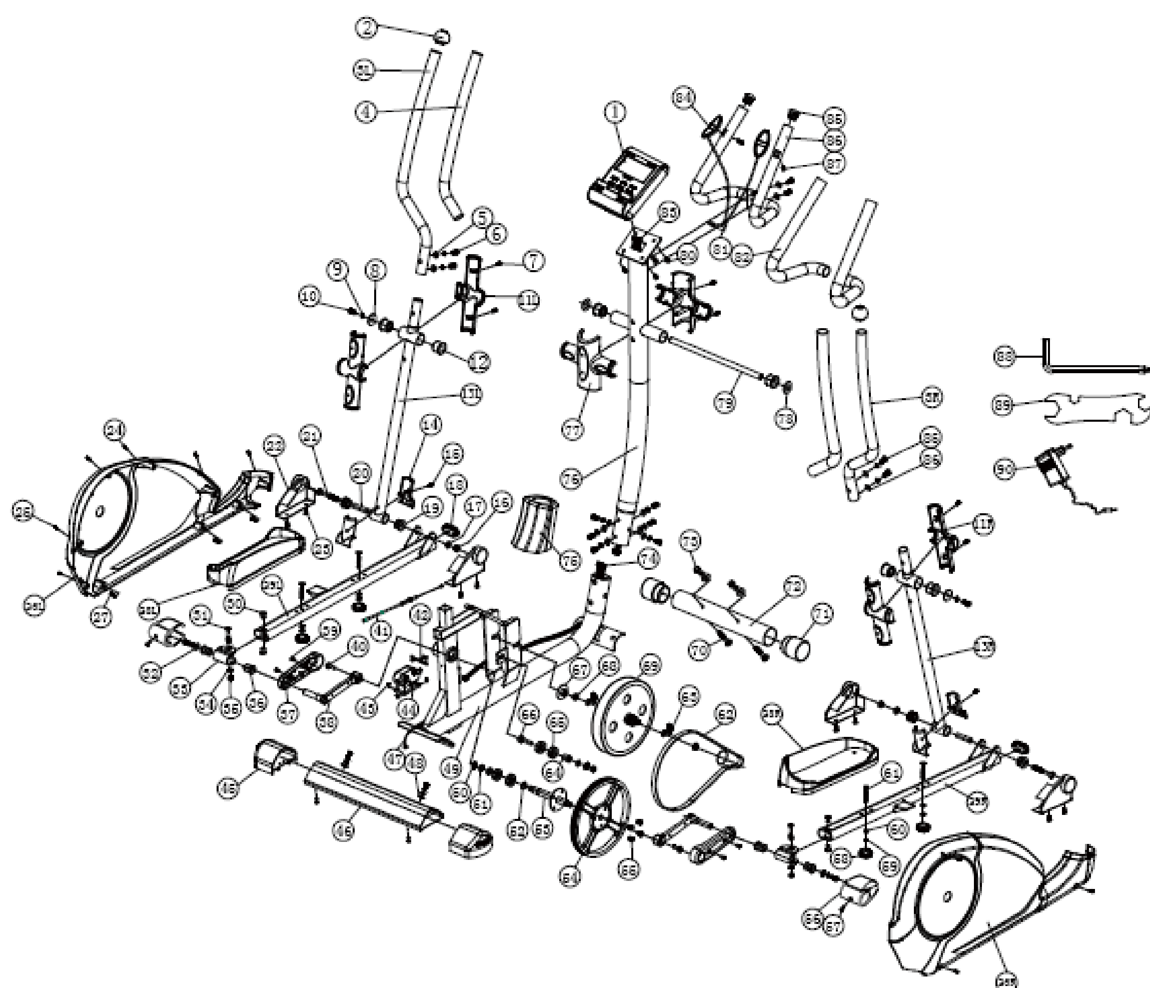
SICHERHEITSVORSCHRIFTEN

Warnung
Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie mit Übungen an diesem Gerat beginnen. Wenn Sie regelmäßig und intensiv trainieren wollen, müssen Sie zuerst die Zustimmung Ihres Arztes einholen. Dies gilt vor allem für Personen über 35 sowie für Personen mit Gesundheitsproblemen. Wir übernehmen keinerlei Verantwortung für persönlichen Schaden oder körperliche Beschwerden, die durch die Benutzung dieses Geräts verursacht werden und können daher auch nicht dafür haftbar gemacht werden.

Allgemein
1. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig bevor Sie das Gerät benutzen und heben Sie diese zur künftigen Referenz auf.
2. Benutzen Sie dieses Gerät ausschließlich für den in dieser Bedienungsanleitung genannten Zweck.
3. Dieses Gerät ist für Benutzer (einschl. Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder psychischen Fähigkeiten bzw. ohne jegliche Erfahrung oder Vorwissen nur dann geeignet, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur Benutzung des Geräts durch eine verantwortliche Person sichergestellt ist.
4. Halten Sie bitte Kinder und Tiere außer Bereich. Kinder sind in ihrer ersten Begeisterung schnell dazu geneigt, das Gerät unsachgemäß zu verwenden. Wenn Kinder die Erlaubnis zur Benutzung des Gerätes erhalten, müssen die Kinder dabei unter Aufsicht stehen und in die richtige Verwendung des Gerätes eingewiesen werden. Das Gerät darf in keinen Fall als Spielzeug zweckentfremdet werden.
5. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.

6. Sorgen Sie dafür, dass das Gerät richtig installiert wird, bevor Sie darauf zu trainieren beginnen. Vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind. Verwenden Sie nur Zubehörteile, die vom Optimum empfohlen und mitgeliefert werden.
7. Stellen Sie regelmäßig sicher, dass das Gerät nicht beschädigt ist. Benutzen Sie kein beschädigtes oder kaputtes Gerät.
8. Benutzen Sie das Gerät immer auf einem glatten und sauberen Untergrund. Verwenden Sie das Gerät niemals draußen. Wenn nötig, verwenden Sie eine Gummimatte als Unterlage, um Beschädigung des Fußbodens zu vermeiden.
9. Sorgen Sie dafür, dass sich keine spitzen Gegenstände in der direkten Umgebung des Fitnessgeräts befinden. Das Gerät soll freistehen, und es sollen Sie keine Gegenstände in ein Umkreis von 0,5 Meter befinden.
10. Tragen Sie immer schützende und bequemen Kleidung, wenn Sie das Fitnessgerät benutzen. Tragen Sie vorzugsweise Sport- und Aerobicschuhe.
11. Wenn Sie sich plötzlich nicht wohl fühlen oder irgendwelche Beschwerden auftreten, müssen Sie die Übung sofort beenden. Dies gilt auch für den Fall, dass Sie Schmerzen oder Druck auf Ihren Gelenken verspüren. Schwindelanfälle sind ein Zeichen dafür, dass Sie zu intensiv mit dem Gerät trainiert haben. Wenn Sie sich schwindelig fühlen, legen Sie sich auf den Boden, und stehen Sie erst wieder auf, wenn Sie sich wieder besser fühlen.
12. Halten Sie das Gerät von offenem Feuer und heißen Oberflächen fern.
13. Das Gerät muss erst zum Stillstand kommen, bevor Sie es verlassen dürfen.
14. Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Gerät benutzt.
15. Lagern Sie das Gerät niemals im Freien.
16. Dieses Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im Haushalt bestimmt, NICHT für betriebsmäßiger Nutzung.
17. Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Gerät beträgt 150 KG.

DAS PRODUKT



LISTE DER EINZELTEILE

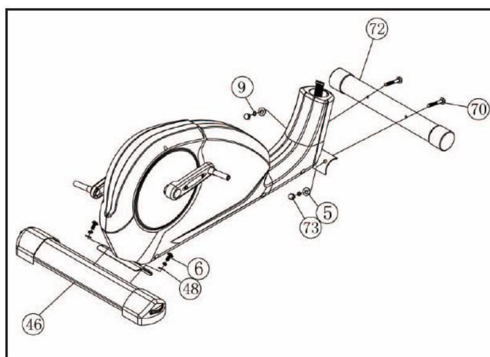
Nr.	Umschreibung	Anzahl	Nr.	Umschreibung	Anzahl
1	Computer	1	46	Hinterer Stabilisator	1
2	Endkappe	2	47	DC Kabel	1
3	Obere Schwingstange (L+R)	1	48	Flache Unterlegscheibe Φ8	2
4	Oberer Schwing-Schaumgummi	2	49	Haubtrahmen	1
5	Gebogene Unterlegscheibe ϕ8	12	50	C-formige Klemme	2
6	Inbussbolzen M8*20	12	51	Unterlegscheibe Φ17*22*1t	2
7	Schneidschraube M4*15	6	52	Unterlegscheibe Φ17*22*2t	2
8	Unterlegscheibe 8.5*36*3t	2	53	Achse	1
9	Federscheibe ϕ8	18	54	Riemenrad	1
10	Beschichteter Inbussbolzen M8*20	6	55	Beschichteter InbusbolzenM8*15	4
11	Kunststoff Abdeckkappe (L+R)	1	56	Kunststoff Abdeckkappe	2
12	Nylonhülse ϕ19*38	6	57	Schraube	2
13	Untere Schwingstange (L+R)	1	58	Knopf M6	4
14	Kunststoff Abdeckkappe	2	59	Federscheibe Φ6	4
15	Schneidschraube M4.5*25	2	60	Unterlegscheibe Φ6	4
16	Nylon Kontermutter M10	2	61	Schlossschraube M6*55	4
17	Unterlegscheibe ϕ10	2	62	Riemen	1
18	Endkappe	2	63	Ketten-Einstell-Set	2
19	Nylonhülse ϕ14*32	4	64	Hülsen-Abstandhalter	1
20	Hülsen-Abstandhalter	2	65	Lager	4
21	InnbusbolzenM10*78	2	66	Bolz M10*40	1
22	Kunststoff Abdeckkappe	2	67	Endkappe	2
23	Schraube M5*12	8	68	Mutter	2
24	Schraube M5*20	2	69	Schwungrad	1
25	SchneidschraubeM4.5*25	5	70	Schlossschraube M8*75	2
26	Kettenabdeckung (L+R)	1	71	Vorderer Endkappe	2
27	Schraube M5*15	8	72	Vorderer Stabilisator	1
28	Fußplatte (L+R)	1	73	Überwurfmutter	2
29	Fußplatten-Stützstange (L+R)	1	74	Unterer Computerkabel	1
30	Buchse	4	75	Vorderer Kunststoff Abdeckkappe	1
31	Inbussbolzen M8*50	2	76	Lenkstange	1
32	Unterlegscheibe Φ8*21*2t	2	77	Kunststoff Abdeckkappe	1
33	Fuß-Haltebügel	2	78	Unterlegscheibe Φ19*38*0.5t	2
34	Unterlegscheibe Φ8*16*1.5t	2	79	Rotationsstab	1
35	Nylon Kontermutter M8	2	80	Schraube	4
36	Buchse Φ16.3*22.4	4	81	Handpulskabel	1
37	Kunststoff Abdeckkappe	2	82	Handgriff Schaumstoff	2
38	Kurbel (L+R)	2	83	Oberer Computerkabel	1
39	Schraube M5*20	4	84	Handpulssensor	2
40	Anti-Wackel-Bolzen M8*25	2	85	Endkappe	2
41	Leitungsdraht	1	86	Lenker	1
42	Sensor mit Kabel	1	87	Schraube	2

43	Schraube M5*15	4	88	Innensechskantschlüssel	2
44	Motor	1	89	Kombischlüssel	1
45	Hinterer Endkappe	2	90	Adapter	1

Hinweis
Einige der oben aufgeführten Teile wurden bereits an den Hauptbestandteilen angebracht und werden nicht separat geliefert.

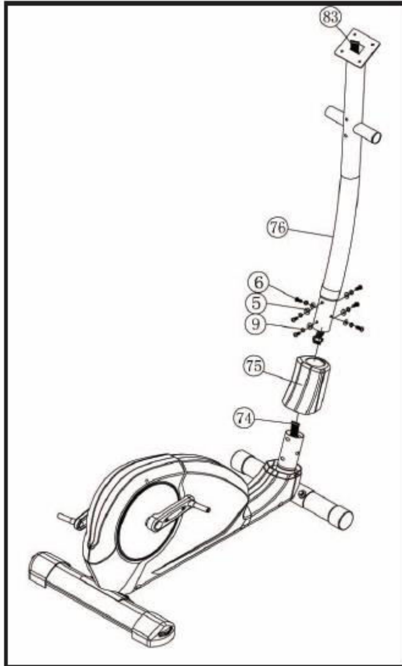
MONTAGE
Um mit den Zubehörteilen und dem Gerät besser vertraut zu werden, empfehlen wir Ihnen, sich vor der Montage erst die Bauzeichnung genau anzusehen. Legen Sie alle Montagematerialien übersichtlich auf dem Boden auf, und entfernen Sie sämtliche Verpackungen.

Schritt 1: Zusammenbau des vorderen und hinteren Stabilisators



Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (72) mit zwei Vierkant-Schlossschrauben M8*75 (70), zwei gewölbten Unterlegscheibenϕ8 (5), zwei Federringen ϕ8 (9) und zwei Hutmuttern am Hauptrahmen (49).
Entfernen Sie die zwei Inbussbolzen M8*20 (6), zwei Federringe (9) und die zwei flachen Unterlegscheiben Φ8 (48) vom hinteren Stabilisator (46).
Befestigen Sie dann den hinteren Stabilisator (46) mit den zwei Inbussbolzen M8*20 (6), zwei Federringen ϕ8(9) und zwei Flach-Unterlegscheiben Φ8 (48) am Hauptrahmen (49).

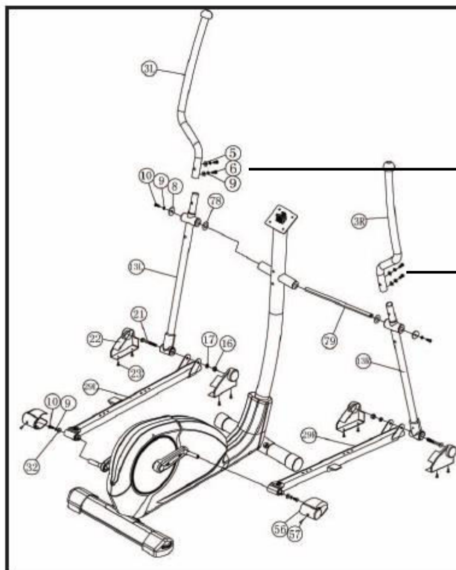
Schritt 2: Zusammenbau der Lenkerstange und Verbindung mit dem Computerkabel



Stellen Sie die Lenkerstange in eine aufrechte Position. Ziehen Sie nun die vordere Plastikabdeckung (75) über den unteren Teil der Lenkerstange (76). Verbinden Sie das obere Computerkabel (83) mit dem unteren Computerkabel (74).

Platzieren Sie die Lenkerstange (76) in dem Hauptrahmen und sichern Sie die Lenkerstange (76) mit dem Inbussbolzen (6), den sechs Federringen ϕ8 (9) und den sechs gewölbten Unterlegscheiben ϕ8(5).

Schritt 3: Zusammenbau der Schwingstangen und Hülsen und der Pedalrohre





Außenseite

Verschieben Sie die untere Schwingstange (13 L+R) auf die Rotationsstange (79) und sichern sie sie mit dem beschichteten Inbussbolzen M8*20 (10), zwei Federringen ϕ8 (9), zwei Unterlegscheiben 8.5*36*3t (8) und zwei Unterlegscheiben Φ19*38*0.5t (78).

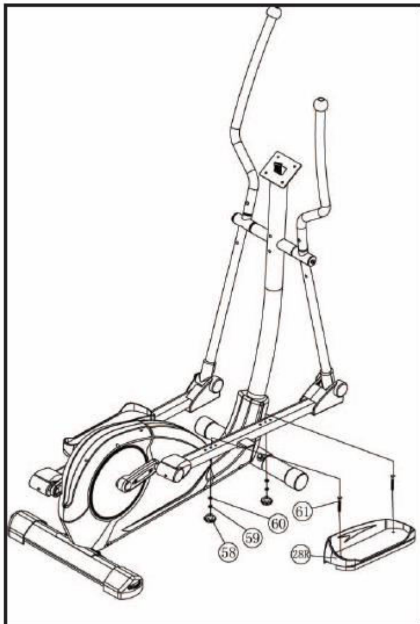
Befestigen Sie die linke und rechte Schwingstange (3 L+R), in dem Sie sie auf auf das obere Stück der unteren Schwingstange (13 L+R) setzen. Die "Swing"-Griffe (13 L + R) müssen so positioniert werden,

dass sich die 3 Schraubenlöcher auf der Außenseite befinden. Sichern Sie sie mit vier Inbussbolzen (M8 * 20) (6) (siehe Bild oben für weitere Informationen), vier Federringen ϕ8 (9) und vier gewölbten Unterlegscheiben (5).

Befestigen Sie die Fußplatten-Stützstange (29 L+R) mit einem beschichteten Inbussbolzen (10), einem Federring ϕ8 (9) und Unterlegscheiben Φ8*21*2t (32) an der Kurbel (38 L+R).
Befestigen Sie die Plastikabdeckung (56) mit den Schrauben (57) an der hinteren Seite der Fußplatten-Stützstange (29 L+R)

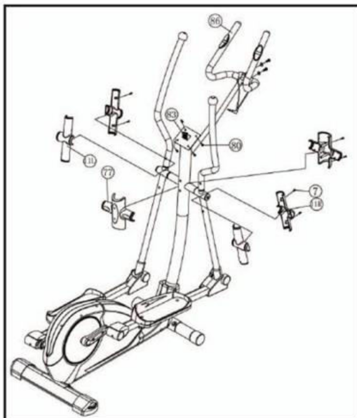
Befestigen Sie die Fußplatten-Stützstange (29 L+R) mit einem Inbussbolz M10*78 (21), Unterlegscheiben ϕ10 (17) und Nylon Kontermuttern M10 (16) an der unteren Schwingstange (13 R+L). Befestigen Sie die Plastikabdeckung (22) mit acht Schrauben M5*12(23) vorne an der Fußplatten-Stützstange (29 L+R).

Schritt 4: Zusammenbau der Pedale



Befestigen Sie die Fußplatte (28R) an der Fußplatten-Stützstange (29R) mit Vierkant-Schlossschrauben M6*55 (61). Unten mit den Unterlegscheiben Φ6 (60), Federring Φ6 (59) und den Knopf M6 (58) sichern. Befestigen Sie die linke Fußplatte (28 L) genauso an der linken Fußplatten-Stützstange (29 L).

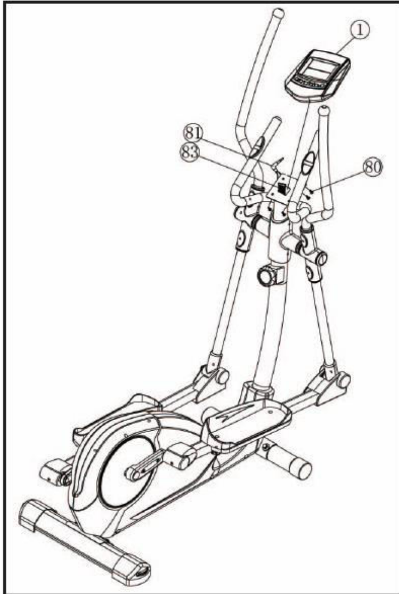
Schritt 5: Zusammenbau des Lenkers



Befestigen Sie die Plastikabdeckung (11 L+R) an der unteren Schwingstange (13 L+R). Die Abdeckungen müssen wegen des Schaums der Griffe mit der größten Öffnung nach oben installiert werden. Die Schraubenlöcher müssen sich an der Außenseite befinden. Befestigen Sie sie mit den Schneidschrauben M4*15 (7).
Befestigen Sie die Plastikabdeckung (77) mit den Schneideschrauben M4*15 (7) an der Lenkerstange (76).

Befestigen Sie den Lenker (86) mit den zwei beschichteten Inbussbolzen M8*20 (10) und den zwei gewölbten Unterlegscheiben ϕ8(5).

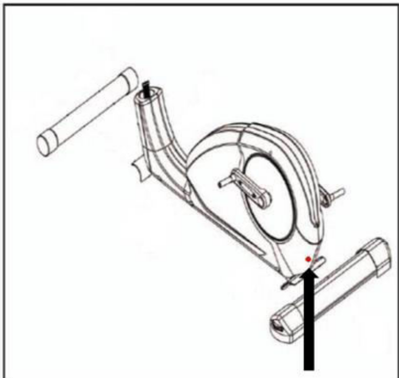
Schritt 6: Zusammenbau des Computers



Entfernen Sie die vier Schrauben (80) vom hinteren Teil des Computers 81). Verbinden Sie das obere Computerkabel (83) mit dem Computer (1). Befestigen Sie dann den Computer (1) mit den vier Schrauben (80) an der Halterung der Lenkerstange.

Befestigen Sie das Handpulskabel (81) in der Öffnung der Rückseite des Computers (1).

Schritt 7: Montage des Adapters



Der Adapter muss an der Rückseite des Gerätes angeschlossen werden. Der Pfeil im Bild zeigt die Position der Adapterverbindung.

WARTUNG UND BENUTZUNG

- Das Gerät muss regelmäßig überprüft werden, um Verletzungen zu vermeiden. Das bedeutet, dass regelmäßig geprüft werden muss, ob Schrauben und Muttern gut festgezogen sind, oder ob Haarrisse oder scharfe Kanten u.ä. vorhanden sind die zu körperlichen Verletzungen führen könnten.
- Fehlerhafte Einzelteile müssen sofort ersetzt werden. Sollte dies nicht möglich sein, darf das Gerät in unrepariertem Zustand nicht mehr verwendet werden.
- Reinigen Sie ausschließlich mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel.
- Dieses Produkt ist zur Verwendung in sauberen, trockenen Konditionen geeignet. Vermeiden Sie es, dass Gerät in extrem kalter oder feuchter Umgebung zu benutzen, da dies zu Korrosion und damit verbundenen Problemen, die sich außerhalb unserer Kontrolle befinden, führen kann.

COMPUTER

Display:

1. Dieser Bereich ist ein separates LCD mit Anzeigen bezüglich:
ZEIT, U/MIN / GESCHWINDIGKEIT, STRECKE, WATT/KALORIEN, HERZFREQUENZ, BENUTZER
2. Punktmatrixanzeige:
● Das LCD-Display verfügt über eine Punktmatrixanzeige mit 12 Zeilen und 16 Spalten.
● Diese Punktmatrixanzeige zeigt das Trainingsprofil des jeweils aktivierten Programms an.



Modi:

1. **BETRIEB**: Im Betriebsmodus ertönt ein langer Piepton und alle Displayangaben erscheinen 2 Sekunden lang. Danach wird der manuelle Modus aktiviert (siehe Abb. 1, Abb. 2).
2. **STANDBY**: Wenn 4 Minuten lang kein Umdrehungssignal oder keine Daten eingegeben werden, aktiviert das Gerät automatisch den Standby-Modus. Treten Sie zum Start auf die Pedale oder drücken Sie eine beliebige Taste, um das Display zu aktivieren.

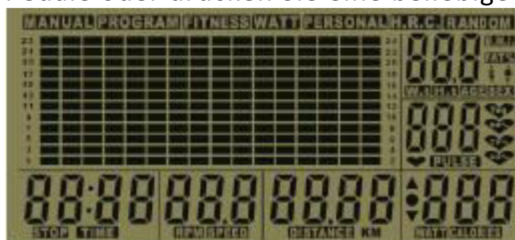




Abb. 1
Abb. 2

Anleitungen für den BENUTZER-Modus (U0~U4):

Wählen Sie die Option BENUTZER 0, BENUTZER 1, BENUTZER 2, BENUTZER 3 oder BENUTZER 4:
Im Display erscheint solange die Anzeige „**U0**“, bis Sie eine Auswahl vornehmen. Wählen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ eine Option zwischen „U0~U4“.

1. Drücken Sie die Taste ENTER zum Bestätigen von „U0~U4“. Wählen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ das **GESCHLECHT** (WEIBLICH/MÄNNLICH).
2. Bestätigen Sie das GESCHLECHT mit der Taste ENTER . Geben Sie dann mit den Tasten ▲ oder ▼ Ihr **ALTER** ein.

3. Bestätigen Sie Ihr ALTER mit der Taste ENTER . Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ Ihre **GRÖSSE (H.t)** ein.

4. Bestätigen Sie Ihre GRÖSSE mit der Taste ENTER . Geben Sie dann mit den Tasten ▲ oder ▼ Ihr



Anleitung für die Auswahl von Programmen:

Drücken Sie die Taste ENTER , um den Modus zur Auswahl von PROGRAMMEN zu aktivieren:
Wählen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ ein Profil aus. Die Profile werden in folgender Reihenfolge angezeigt:
MANUELL→PROGRAMM→FITNESS→WATT→PERSÖNLICH→HF→RANDOM

1. Drücken Sie ENTER zum Bestätigen der Option **MANUELL**.
Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die **LEISTUNG (1-24)** ein.
Bestätigen Sie die LEISTUNG mit der Taste ENTER . Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die **ZEIT** ein.
Bestätigen Sie die ZEIT mit der Taste ENTER . Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die **STRECKE** ein.
Bestätigen Sie die STRECKE mit der Taste ENTER . Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die **KALORIEN** ein.

2. Drücken Sie ENTER zur Auswahl der Option **PROGRAMM**.
Wählen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ ein Programm zwischen **P1-P12** aus.
Bestätigen Sie das Programm mit der Taste ENTER . Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die **LEISTUNG (1-24)** ein.
Bestätigen Sie die LEISTUNG mit der Taste ENTER . Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die **ZEIT** ein.
Bestätigen Sie die ZEIT mit der Taste ENTER . Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die **STRECKE** ein.
Bestätigen Sie die STRECKE mit der Taste ENTER . Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die **KALORIEN** ein.

3. Drücken Sie ENTER zur Auswahl der Option **FITNESS**.
Drücken Sie die Taste START/STOP zum Starten.

4. Drücken Sie ENTER zur Auswahl der Option **WATT**.
Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die **ZEIT** ein.
Bestätigen Sie die ZEIT mit der Taste ENTER . Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die **STRECKE** ein.
Bestätigen Sie die STRECKE mit der Taste ENTER . Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die **KALORIEN** ein.

5. Drücken Sie ENTER zur Auswahl der Option **PERSONAL**. Sie können nun Ihr eigenes Trainingsprogramm festlegen.

Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die **LEISTUNG (1-24)** ein. Bestätigen Sie die LEISTUNG mit der Taste ENTER .

Drücken Sie die Taste ENTER 3 Sekunden lang, um die gewünschte Zeit einzustellen. Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die **ZEIT** ein.

Bestätigen Sie die ZEIT mit der Taste ENTER . Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die **STRECKE** ein.

Bestätigen Sie die STRECKE mit der Taste ENTER . Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die **KALORIEN** ein.

6. Drücken Sie die Taste ENTER zur Auswahl der Option HF (55%, 75%, 90%, Tag).

Wählen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die Einstellung 55%, 75%, 90% oder Tag.

Drücken Sie nach Auswahl der Optionen 55%, 75% oder 90% die Taste ENTER , um die Auswahl zu bestätigen und um die ZEIT einzugeben.

Drücken Sie nach Auswahl der Option Tag die Taste ENTER , um die Auswahl zu bestätigen und um die Zielherzfrequenz einzugeben.

Geben Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die Herzfrequenz ein und bestätigen Sie mit der Taste ENTER .

Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die ZEIT ein.

Bestätigen Sie die ZEIT mit der Taste ENTER . Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die **STRECKE** ein.

Bestätigen Sie die STRECKE mit der Taste ENTER . Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die **KALORIEN** ein.

7. Drücken Sie die Taste ENTER zur Auswahl der Option RANDOM.

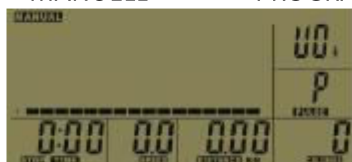
Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die ZEIT ein.

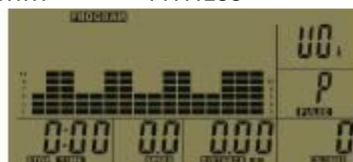
Bestätigen Sie die **ZEIT** mit der Taste ENTER . Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die **STRECKE** ein.

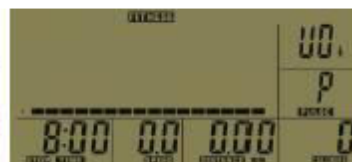
Bestätigen Sie die STRECKE mit der Taste ENTER . Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die **KALORIEN** ein.

Voreingestellte Profile:

• MANUELL • PROGRAMM • FITNESS

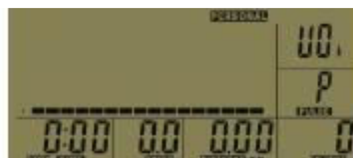


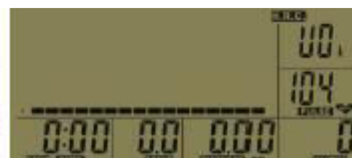




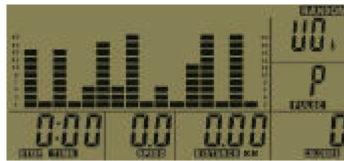
• WATT • **PERSÖNLICH** • HF







• **RANDOM**



Programmprofile für die Programme P1-P12

• P1



• P2



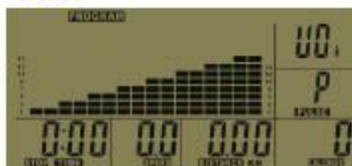
• P3



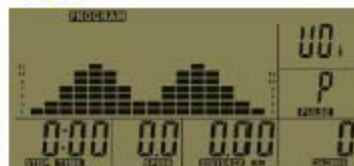
• P4



• P5



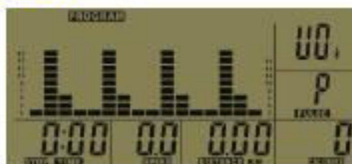
• P6



• P7



• P8



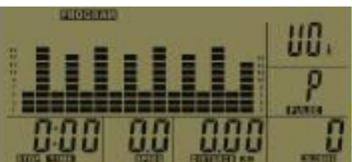
• P9



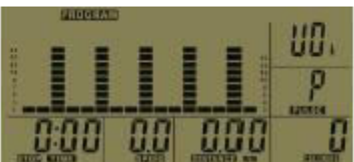
• P10



• P11

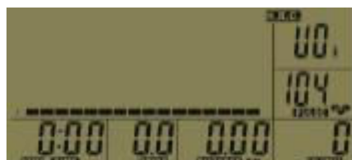


• P12

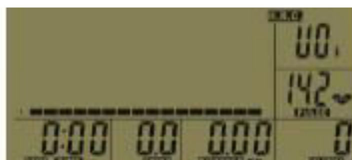


Programmprofile für HF (55%, 75%, 90%, **Tag)**

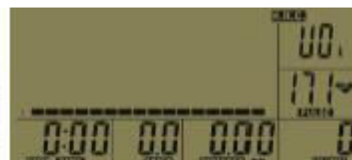
• eHF (55%)



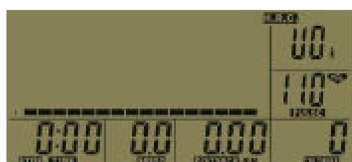
• eHF (75%)



• eHF (90%)



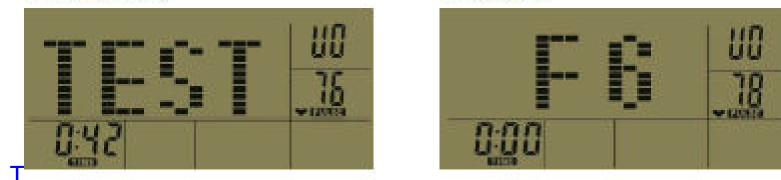
• eHF (Tag)



Erholungstest:

Umfassen Sie im START- oder PAUSE-Modus die Griffe oder lassen Sie den Brusttransmitter umgeschnallt. Drücken Sie dann die Taste PULSE RECOV. Außer der „ZEIT“ erlöschen alle Funktionsanzeigen.
Während des Tests wird der Herzschlag ermittelt. Der Timer zählt rückwärts (00:10-00:09 -- bis 00:00). Falls nach 10 Sekunden kein Messwert angezeigt wird, schaltet sich die Funktion aus und das System kehrt zum Trainingsmodus zurück.
Falls die Herzfrequenz nach Ablauf der 10 Sekunden nicht Null beträgt, beginnt der Timer rückwärts zu zählen (00:60-00:59-- bis 00:00). Wenn der Timer 00:00 erreicht, zeigt der Computer den Erholungsstatus mit einem Wert zwischen F1 und F6 an.

TEST Ergebnis



T

Hinweis: Die Fitness des Benutzers wird wie folgt angezeigt.

Anzeige	**Status**
F1	HERVORRAGEND
F2	SEHR GUT
F3	GUT
F4	MITTELMÄSSIG
F5	SCHLECHT
F6	SEHR SCHLECHT

FITNESS-Test:
Aktivieren Sie das FITNESS-Programm und starten Sie den Test. Die Testdauer beträgt 8 Minuten. Die Ergebnisse werden wie folgt angezeigt:

Anzeige	Status
F1	SEHR GUT
F2	GUT
F3	MITTELMÄSSIG
F4	SCHLECHT
F5	SEHR SCHLECHT

Tasten und Funktionen:

1. START/STOP:

- Drücken Sie diese Taste, um im Trainingsmodus das Training zu beginnen. Drücken Sie die Taste während des Trainings, um das Training zu unterbrechen bzw. fortzusetzen.

2. ENTER:

- Eingabewert bestätigen und zum nächsten Eingabewert gelangen.

3. ▲ und ▼ :

- Konfiguration von GESCHLECHT, ALTER, GRÖSSE, GEWICHT, ZEIT, STRECKE, KALORIEN, ZIEL-HERZFFREQUENZ und LEISTUNG.
- Die Leistung kann während des Trainings angepasst werden.

4. RECOVERY:

- Drücken Sie diese Taste, um die Herzfrequenz-Erholungsphase zu testen.

5. RESET :

- Drücken Sie die Taste während der Einstellung im BENUTZER-Modus, um zum ausgewählten BENUTZER-Modus zurückzukehren.
- Drücken Sie diese Taste während der Einstellung im Programm-Modus, um zum Ausgangsstatus des ausgewählten Programms zurückzukehren.
- Halten Sie diese Taste drei Sekunden lang für eine vollständige Rückstellung gedrückt (zum Einschalten-Modus zurückkehren).

Übersicht der Funktionen:

Nr.	Funktion	Anzeigebereich	Standard	Speicher
1	GESCHLECHT	MÄNNLICH/ WEIBLICH	Männlich	Ja
2	ALTER	10 - 100	30	Ja
3	GEWICHT	20 - 330 (Lb) 10 - 150 (kg)	150	Ja
4	GRÖSSE	36 - 84 (ZOLL) 90 - 210 (cm)	175	Ja
5	ZEIT	0:00 - 99:59	0: 00	Nein
6	STRECKE	0,0 - 99,99	0,0	Nein
7	KALORIEN	0-999	0	Nein
8	GESCHWINDIGKEIT	0,0 - 99,9	0,0	Nein
9	HERZFREQUENZ	30 - 200 bpm	0	Nein
10	UMDREHUNGEN	0- 250 U/Min	0	Nein
11	BREMSWIDERSTAND	L 1 - L24	L1	Nein
12	BENUTZER	UO-U4	UO	Ja

Produkt mit einem PAFERS- fähigen Fitnessgerät verbinden

1. 30-poliges Fitnessgerät – nur iOS
2. Bluetooth-Fitnessgerät – iOS
3. Bluetooth-Fitnessgerät – Android

1. iOS - 30-poliges Fitnessgerät (nur iOS)

Schritt 1: Schieben Sie das iOS-Gerät auf den 30-poligen Anschluss.
Schritt 2: Starten Sie Run on Earth.



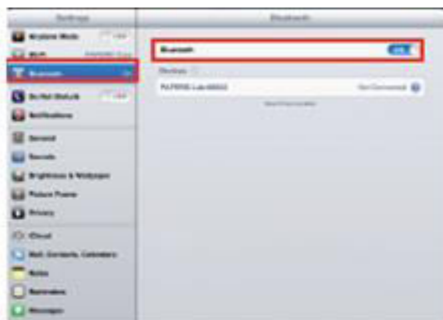
1


2

2. iOS – Bluetooth-Fitnessgerät

Schritt 1: Tippen Sie auf das Einstellungen-Icon.
Schritt 2: Tippen Sie links auf die Bluetooth-Option und aktivieren Sie dann Bluetooth.
Schritt 3: Klicken Sie auf das Fitnessgerät und warten Sie, bis die Verbindung hergestellt wurde.
Schritt 4: Starten Sie Run on Earth.


1

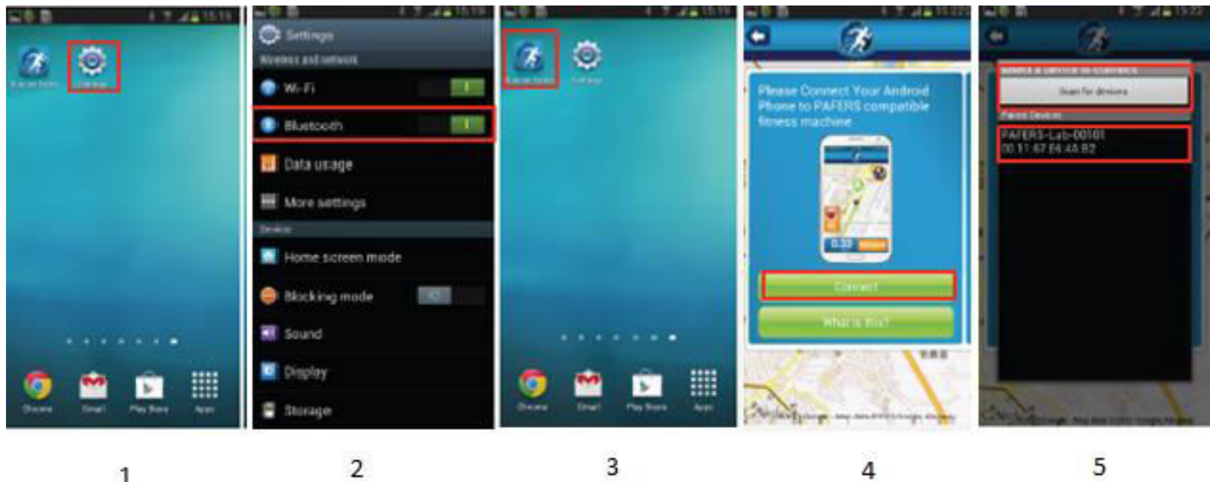

2


3

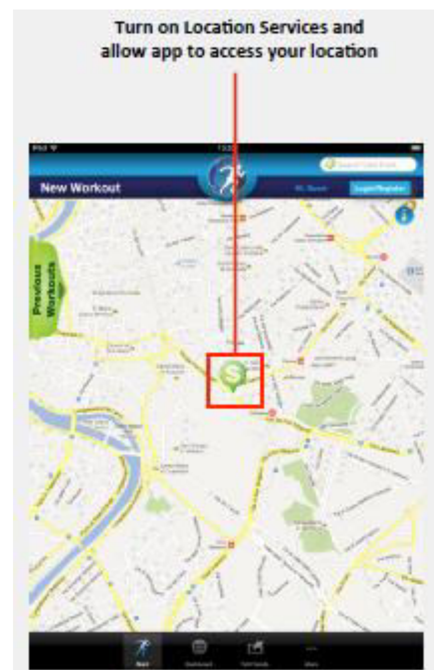

4

3. Android – Bluetooth-Fitnessgerät

Schritt 1: Tippen Sie auf das Einstellungen-Icon.
Schritt 2: Aktivieren Sie Bluetooth.
Schritt 3: Starten Sie Run on Earth.
Schritt 4: Legen Sie die Strecke fest und fahren Sie fort, bis folgende Bildschirmanzeige erscheint. Tippen Sie dann auf die Verbinden-Taste.
Schritt 5: Suchen Sie nach Geräten und klicken Sie auf das Fitnessgerät.



Standardausgangspunkt auswählen



- Nach dem Start von Run on Earth erscheint im Bildschirm die Startanzeige.

- „S“ kennzeichnet den Ausgangspunkt.
- Der Ausgangspunkt wird beim erstmaligen Öffnen der App festgelegt und kann aus einem der folgenden drei Punkte ausgewählt werden – Ihr aktueller Standort, der vorherige Ausgangspunkt Ihrer letzten Strecke oder Taipeh in Taiwan.

Um Ihren aktuellen Standort als Ausgangspunkt festzulegen, aktivieren Sie zunächst unter Einstellungen in Ihrem Gerät den Standortdienst. Öffnen Sie dann die App und erlauben Sie den Zugriff auf Ihren Standort. Ihr aktueller Standort wird dann als Standardort in der App gespeichert.

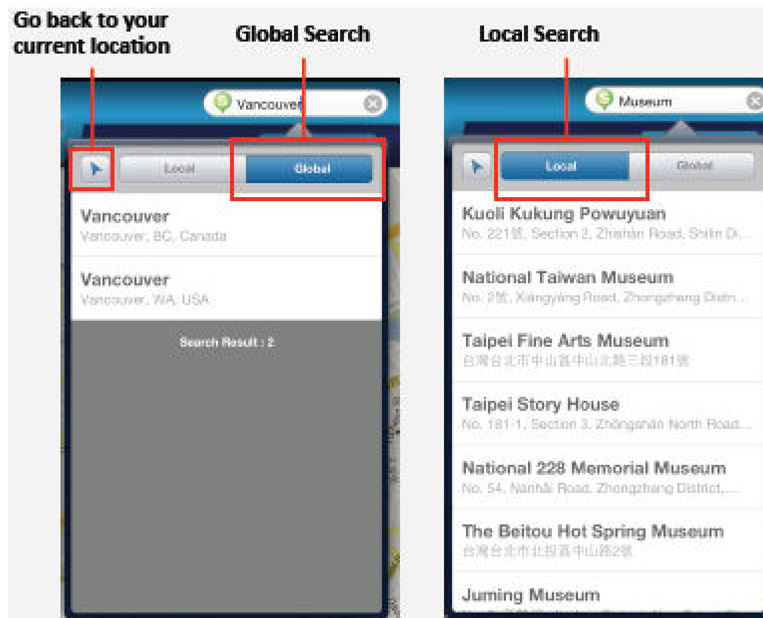
Falls der Standortdienst nicht aktiviert ist, sucht das System automatisch nach dem Ausgangspunkt Ihres letzten Trainings. Falls die App nicht auf Ihren aktuellen Standort zugreifen kann oder den Ausgangspunkt Ihres letzten Trainings nicht findet, dann wird Taipeh als Standardort festgelegt.

- Gehen Sie wie folgt vor, um den Standortdienst zu aktivieren:
• Einstellungen -> Datenschutz -> Standortdienst aktivieren.

Ausgangspunkt suchen

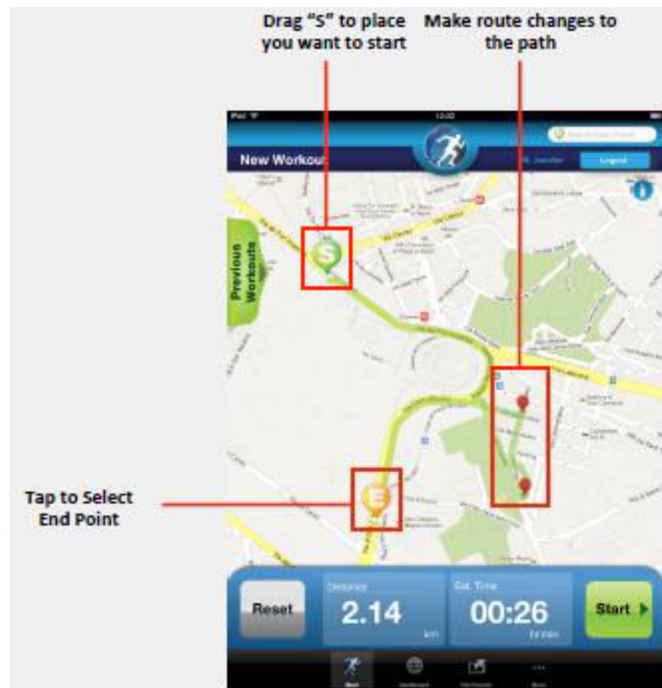
Suchen Sie weltweit und verwenden Sie den gewünschten Ort als Ihren Ausgangspunkt.

- Global: Suche nach Orten weltweit
- Lokal: Suche nach Orten in der Nähe Ihres aktuellen Standorts



Strecke festlegen

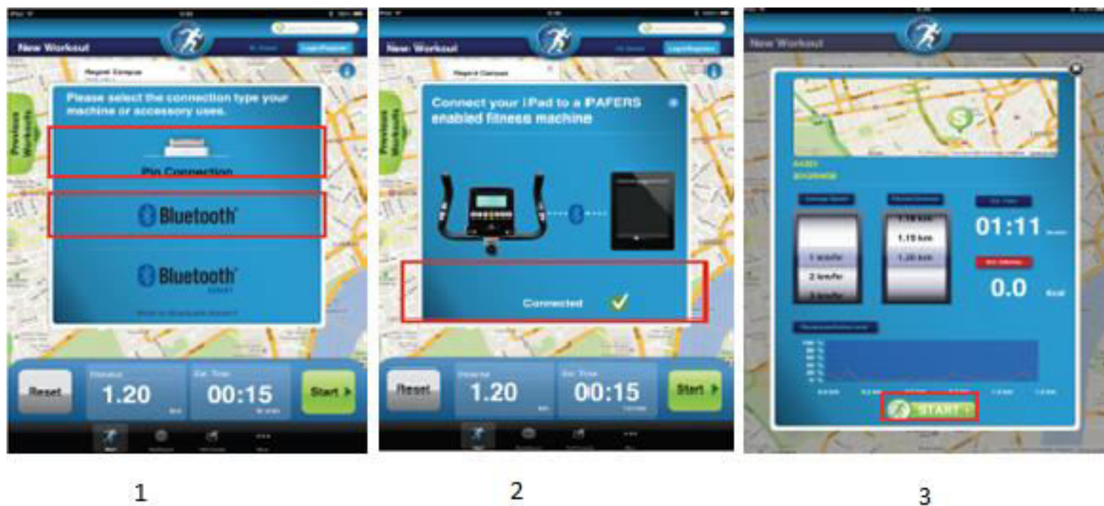
Verschieben Sie das „S“-Icon zunächst zu Ihrem gewünschten Ausgangspunkt.
Tippen Sie dann auf den gewünschten Endpunkt und es erscheint ein „E“.
- Falls Sie auf die falsche Stelle tippen, drücken Sie die „Reset“-Taste und wählen Sie dann den richtigen Endpunkt erneut aus.
Nach der Auswahl Ihrer Strecke können Sie durch Antippen entsprechende Zwischenstopps festlegen.
- Sie können bis zu 8 Streckenänderungen hinzufügen.



„S“ zum gewünschten Ausgangspunkt verschieben
Streckenänderungen hinzufügen
Durch Antippen den Endpunkt festlegen

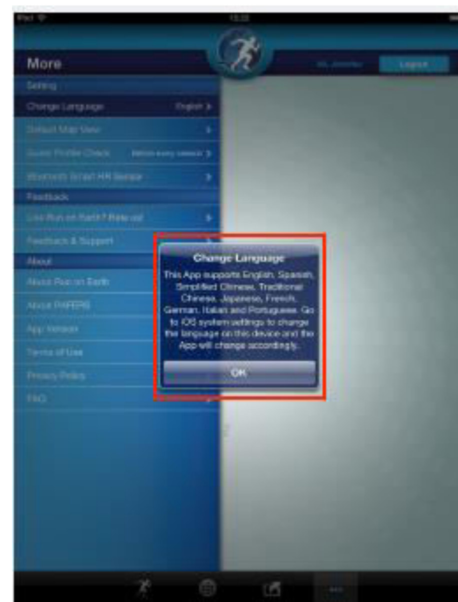
Verbindungstyp in der App auswählen (nur iOS)

1. Wählen Sie nach der Einstellung der Strecke je nach Verbindungstyp Ihres Fitnessgeräts die Option „Anschluss“ oder „Bluetooth“.
2. Warten Sie, bis die Verbindung erfolgreich hergestellt wurde.
3. Nach der erfolgreichen Verbindung erscheint eine Vorschau Ihres Trainings. Drücken Sie die Start-Taste, um mit dem Training zu beginnen.



1 2 3

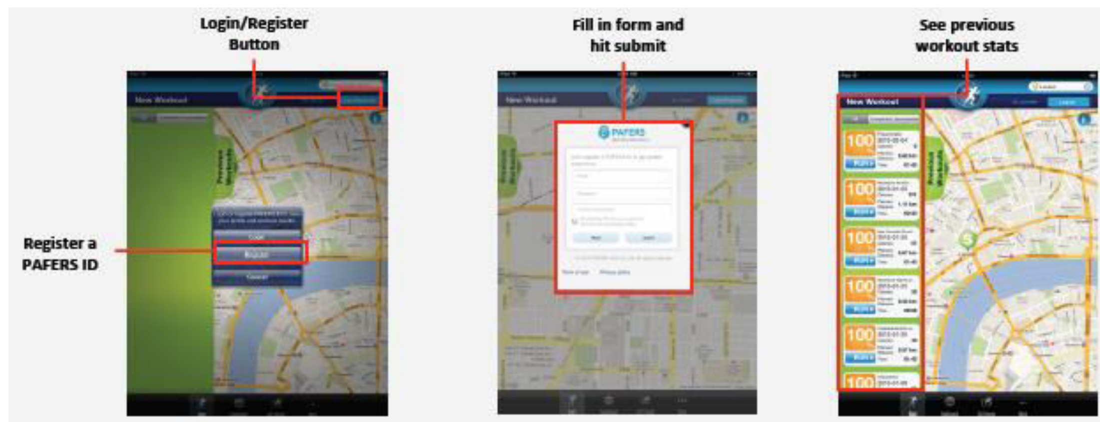
Sprache auswählen



Run on Earth unterstützt 9 Sprachen
Englisch, Spanisch, Französisch, Deutsch, Italienisch, Portugiesisch, Chinesisch (Kurzform), Chinesisch (Langform), Japanisch.
Die Liste der unterstützten Sprachen öffnen Sie, indem Sie unter „Sprache auswählen“ auf die Option „Mehr“ tippen.
Um die Sprache für Run on Earth zu ändern, müssen Sie die Sprache über die Einstellungen Ihres Geräts entsprechend konfigurieren.
Gehen Sie wie folgt vor, um die Sprache zu ändern:
iOS: Einstellungen -> Allgemein -> International -> Sprache -> Gewünschte Sprache auswählen
Android: Einstellungen -> Sprache und Eingabe -> Sprache

Trainingsergebnisse anzeigen
Um Trainingsergebnisse anzeigen zu können, registrieren Sie zunächst wie folgt eine PAFERS-ID:

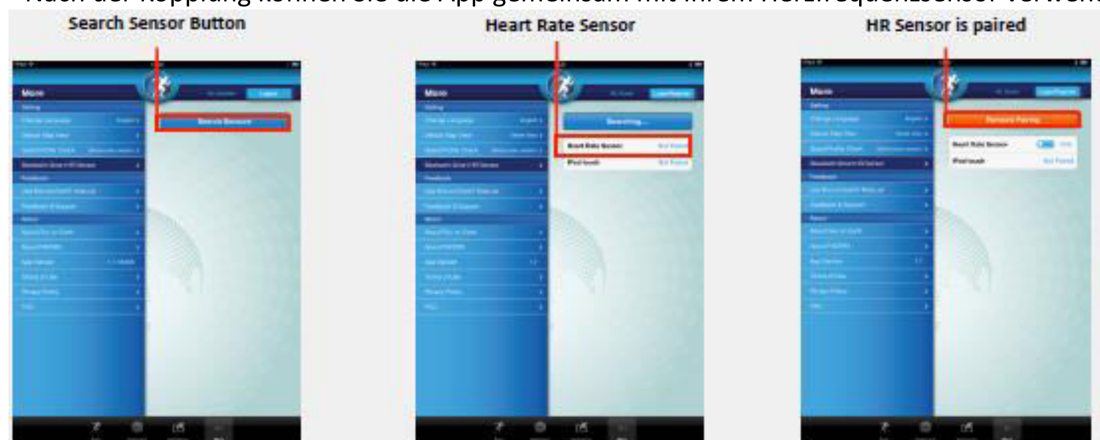
- Tippen Sie auf „Login/Registrieren“ -> Tippen Sie auf „Registrieren“ -> Füllen Sie das Formular aus -> Tippen Sie auf die Absenden-Taste.
- Sie können ältere Trainingsergebnisse und wichtige Trainingsstatistiken anzeigen.
- Die App ermöglicht mehreren Personen unter Verwendung unterschiedlicher Login-IDs auf ihre jeweils eigenen Trainingsdaten zuzugreifen.



Bluetooth Smart Herzfrequenzsensor einrichten (nur iOS)

• Gehen Sie wie folgt vor, um einen Bluetooth Smart Herzfrequenzsensor einzurichten:

- Tippen Sie zunächst unten in der App auf die „Mehr“-Taste.
- Klicken Sie dann links auf die Option „Bluetooth Smart HF-Sensor“.
- Tippen Sie auf die Taste Sensoren suchen, um nach Ihrem Herzfrequenzsensor zu suchen.
- Tippen Sie in der Liste auf Ihren Herzfrequenzsensor, um ihn mit der App zu koppeln.
- Nach der Kopplung können Sie die App gemeinsam mit Ihrem Herzfrequenzsensor verwenden.



Standardansicht ändern

Run on Earth verfügt über drei tolle Ansichten.

- Straßenansicht: Genießen Sie Ihr Training weltweit wie in der echten Natur.

- Kartenansicht: Auf der Karte können Sie ganz leicht nachvollziehen, wo Sie sich gerade befinden.

- Satellitenansicht: Bietet eine tolle Vogelperspektive von Straßen und dem Gelände, durch das Sie laufen.

Unter „Mehr“ können Sie die Standardansicht entsprechend einstellen.

- Jedes Mal, wenn Sie eine neue Strecke starten, wird diese in der von Ihnen ausgewählten Standardansicht dargestellt.



PROBLEMBEHEBUNG

Wenn der Computer eine Fehlermeldung zeigt (E01, E02 oder E04), kann dies durch einen Kabelbruch verursacht worden sein. Prüfen Sie, ob alle Kabel korrekt angeschlossen sind und ob sie Anzeichen von Schäden aufweisen. Kontaktieren Sie Optimum Products, wenn das Problem weiterhin besteht.

WICHTIGE HINWEISEN ZUM TRAINING

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs langsam.
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie schmerzen oder Beschmerzen merken.
- Achten Sie während des Trainings auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.
- Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen Sie das Training mit Aufwärmübungen und hören Sie mit einer Cool-Down-Phase wieder auf. Nutzen Sie dazu die Übungen, die in dieser Anleitung beschrieben werden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Liter pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird.
- Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnten.

AUFWÄRMÜBUNGEN / STRETCHING / COOL- DOWN

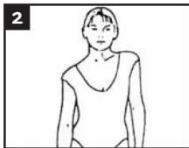
Ein erfolgreiches Training beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit Übungen zum Abwärmen und Entspannen. Die Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf die folgenden Beanspruchungen vor. Die Abwärm-/Entspannungsphase nach dem Training sorgt dafür, dass Sie keine Muskelbeschwerden bekommen und Muskelkater vermieden wird. Achten Sie auf folgende Punkte:

- Wärmen Sie jede Muskelgruppe für etwa 5 bis 10 Minuten sorgfältig auf, die Sie im darauf folgenden Training beanspruchen. Die Stretchingübungen sind richtig ausgeführt, wenn Sie in dem entsprechenden Muskel eine angenehme Spannung spüren.
- Geschwindigkeit spielt bei den Stretchingübungen keine Rolle. Schnelle und ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden.

Übungen für den Nacken (1)
Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und fühlen Sie die Spannung in Ihrem Nacken. Heben Sie das Kinn zur Decke, und öffnen Sie dabei den Mund. Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und senken Sie ihn schließlich bis zur Brust. Dies können Sie mehrmals wiederholen.



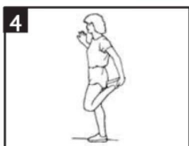
Übungen für die Schulterpartie (2)
Ziehen Sie abwechselnd die linke und die rechte Schulter hoch oder beide Schultern gleichzeitig.



Streckübungen mit den Armen (3)
Strecken Sie abwechselnd den linken und den rechten Arm Richtung Decke. Fühlen Sie die Spannung in Ihrer rechten und linken Seite. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



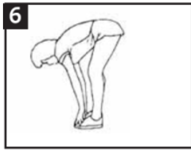
Übungen für die Oberschenkel (4)
Stützen Sie eine Hand an der Wand ab, reichen Sie zu Ihrem Fuß nach hinten, und Ziehen Sie den rechten bzw. linken Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Wiederholen Sie diese Übung 15 mal pro Bein.



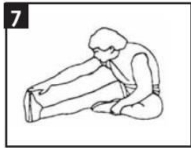
Innenseite Oberschenkel und Beine strecken (5)
Setzen Sie sich auf den Boden, und legen Sie Ihre Füße so aneinander, dass Ihre Knien nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leisten. Drücken Sie die Knie nun vorsichtig nach unten. Wiederholen Sie diese Übung, wenn möglich, 15 mal.



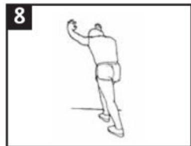
Zehen berühren (6)
Beugen Sie Ihren Rumpf langsam nach vorne, und versuchen Sie, mit den Händen die Füße zu berühren. Reichen Sie so weit wie möglich zu Ihren Zehen hinunter, und wiederholen Sie das 15 mal.



Übungen für die Kniesehnen (7)
Setzen Sie sich auf den Boden, und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Winkeln Sie Ihr linkes Bein, und legen Sie Ihren Fuß an den rechten Oberschenkel an. Versuchen Sie nun, mit dem rechten Arm Ihren rechten Fuß zu erreichen. Wiederholen Sie die Übung für jedes Bein 15 mal.



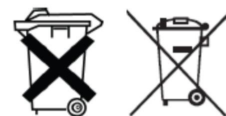
Übungen für die Waden / Achillessehne (8)
Legen Sie beide Hände an die Wand, und stützen Sie sich mit Ihrem ganzen Körper ab. Stellen Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein nach hinten. Dabei wird das hintere Bein gedehnt. Wiederholen Sie diese Übung 15 mal für jedes Bein.



INFORMATIONSPFLICHT GEMÄß BATTERIEVERORDNUNG
Batterien und Akkus gehören nicht in dem Hausmüll. Verbraucher sind gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien und Akkus zurückzugeben. Lassen Sie diese nur über den Fachhandel oder durch Batterie-Sammelstellen entsorgen. Dies ist ein konkreter Beitrag zum Umweltschutz. Seit 1998 verpflichtet die Batterieverordnung alle Bürgerinnen und Bürger, verbrauchte Batterien und Akkus ausschließlich über den Handel oder die speziell dafür eingerichteten Sammelstellen zu entsorgen (gesetzliche Rückgabepflicht). Handel und Hersteller sind verpflichtet, diese Batterien zurückzunehmen und ordnungsgemäß zu verwerten oder als Sondermüll zu beseitigen (gesetzliche Rücknahmepflicht). Falls Sie Ihre Batterien und Akkus bei uns zurückgeben möchten, schicken Sie diese bitte ausreichend frankiert an unsere Adresse.

Kennzeichnungspflichtige Batterien sind mit einem der beiden nachstehende Zeichen, bestehend aus einer durchgestrichenen Mülltonne und dem chemischen Symbol des für die Einstufung als schadstoffhaltig ausschlaggebenden Schwermetalls zu versehen. Das chemische Symbol (Cd, Hg oder Pb) wird unter dem Zeichen abgebildet.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien und Akkus:
Pb: Batterie oder Akku enthält Blei
Cd: Batterie oder Akku enthält Cadmium
Hg: Batterie oder Akku enthält Quecksilber



SERVICE
Der Service in Deutschland wird durchgeführt von:

KUNDENDIENST

Der Service in Deutschland wird durchgeführt von:
Powerpeak Service
Service Center Feuerbach KG
Cornelius Straße 75
40215 Düsseldorf
Tel 0211-381007
Fax 0211-370497
E-Mail: info@powerpeak-service.de
Web: www.powerpeak-service.de

CE

GARANTIEBEWEIS

Dieser Garantieschein deckt Ihr Gerät innerhalb eines Zeitraums von 24 Monaten ab dem Datum des Ankaufs bezüglich Defekten an dem Gerät unter der Voraussetzung ab, dass Sie das Gerät in korrekter Weise benutzt haben, wie es in der Gebrauchsanweisung beschrieben steht.

Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche von Dritten auftreten, fallen nicht unter die Garantie.

Die Garantie gilt nicht für das mitgelieferte Zubehör und andere Teile des Geräts, die der Abnutzung unterliegen. Ihre diesbezügliche evtl. Nachbestellung können Sie an www.muppa.de richten.

Dieses Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im Haushalt bestimmt. Schäden und / oder Störungen aufgrund betriebsmäßiger Nutzung werden von der Garantie ausgeschlossen.

Sie können sich auf die Garantie berufen, wenn:

- Das Gerat entsprechend der Gebrauchsanweisung, benutzt worden ist
- Sie einen gültigen Ankaufsbeweis vorlegen können und dieser nicht auf irgendeine Weise geändert oder unlesbar gemacht wurde;
- Von dazu nicht autorisierten Reparaturwerkstätten oder dazu nicht befugten Personen keine Eingriffe vorgenommen worden sind;
- Der Schaden nicht aufgrund von Fremdeinwirkung auf das Gerät entstanden ist, wie u.a. durch Brandschaden, Wasserschaden, Transportschaden, atmosphärische Entladungen, ungenügende oder falsche Pflege.

Sollte trotz unserer sorgfältigen Qualitätskontrolle Ihr Gerät nicht zufrieden stellend funktionieren, können Sie sich auf unseren Service berufen.

Wir empfehlen Ihnen in jedem Fall, bei etwaigen Problemen erst die Gebrauchsanweisung sorgfältig zu lesen, ehe Sie sich an uns wenden.

English

User manual

Optimum Elliptical Trainer Ergometer


This fitness device works with an adapter, not batteries. The adapter is included in the box. Information regarding connecting the adapter can be found under “Assembly”.

TABLE OF CONTENTS
SAFETY REGULATIONS
THE PRODUCT
PARTS LIST
ASSEMBLY
MAINTENANCE AND USE
COMPUTER
SOLVING PROBLEMS
IMPORTANT ADVICE FOR TRAINING
WARM-UP/STRETCHING/COOL-DOWN
COMPULSORY INFORMATION REGARDING THE DECREE ON BATTERIES
GUARANTEE

The photographs serve as an illustration. Subject to alterations.

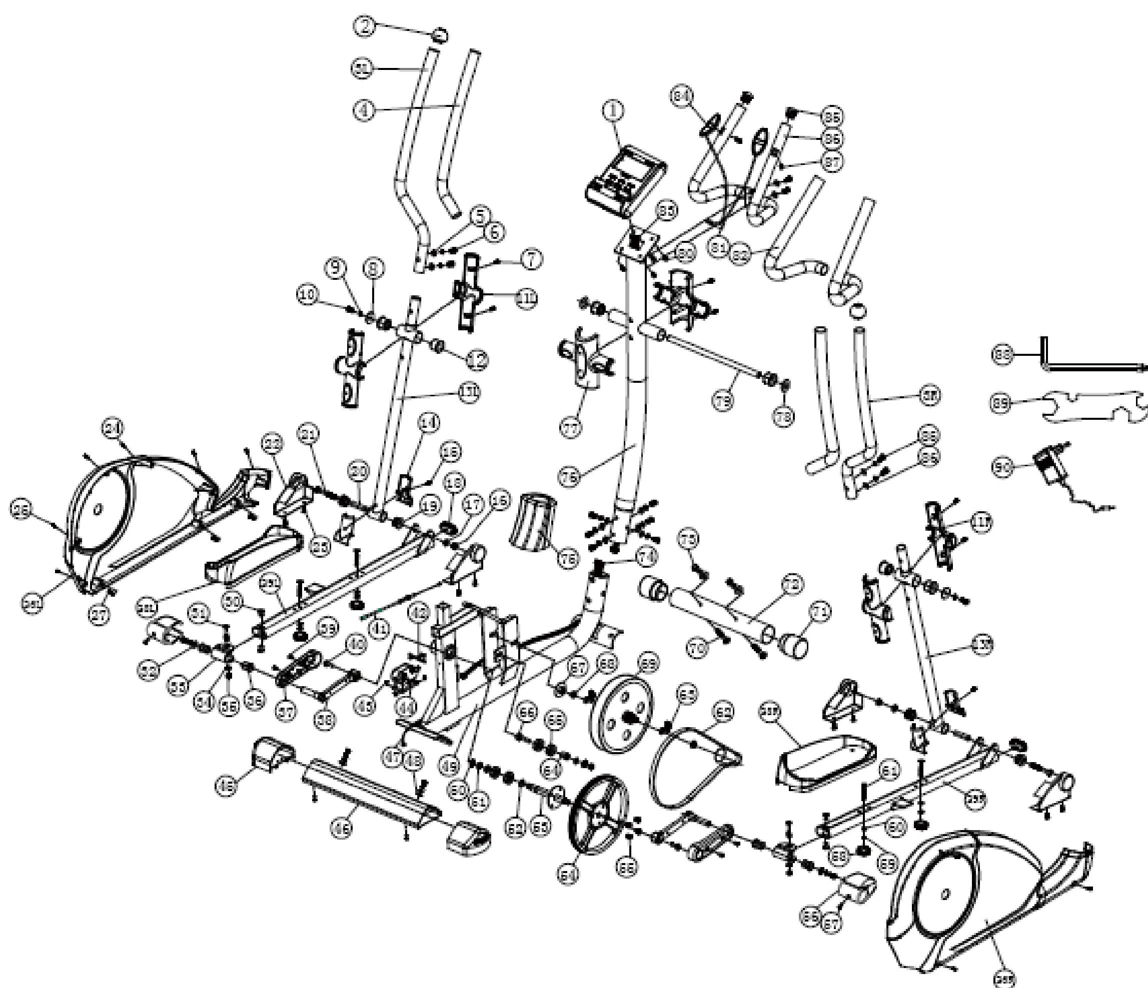
SAFETY REGULATIONS

Warning
Consult your doctor before starting with the training. A frequent and strenuous training program must be accepted by your general practitioner first. This is especially important for people of 35 years old or older or those with physical problems. We are in no way responsible for personal injury or physical complaints that are the result of the use of this equipment and therefore cannot be held accountable.

General
1. Read this manual carefully before using this device. Keep this manual in a safe place for future reference.
2. Use the device for its intended purposes only as described in this manual.
3. This device is not intended for use by children or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are supervised or given instruction regarding proper use by a person responsible for their safety. Careful supervision is required if the device is used near children, pets or plants.
4. Keep children and animals away from the equipment. Children’s enthusiasm may lead to the incorrect use of the device. Under no circumstances should it be used as a toy.
5. Do not allow children to play with the plastic wrapping as there is danger of suffocation.
6. Make sure that the device has been correctly assembled prior to use. Ensure that all screws, nuts and bolts have been fitted correctly and tightened properly. Use only the parts that are recommended by Optimum and those that have been delivered with the device.
7. Check regularly whether the device is not damaged. Do not use it if it is damaged or has broken down.

8. Always use the device on a level and clean surface. Never use it outdoors. If necessary, place rubber matting underneath the device to reduce possible damage to your floor.
9. Make sure there are no sharp or pointed objects in the immediate vicinity of the device. Clear at least 0.5 meters of free space around the device.
10. Always wear safe and comfortable clothing when you are using fitness equipment. Preferably wear sport shoes or aerobic footwear.
11. In the event you feel faint of suffer other discomfort, stop using the device immediately. You also need to stop when you experience pain or pressure in your joints. Dizziness is a sign that you worked out excessively. If you feel dizzy, stretch out on the floor and do not try to get back on your feet until the dizziness has disappeared.
12. Keep the device away from fire and hot surfaces.
13. The device must have come to a complete standstill before stepping down.
14. Make sure there is never more than one person using the device at the same time.
15. Always store the device indoors.
16. This device is only intended for domestic use, NOT for commercial use.
17. The maximum permissible weight on this equipment is 150 KG.

THE PRODUCT



PARTS LIST

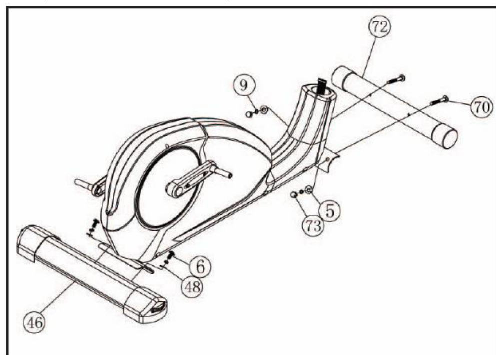
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Computer	1	46	Rear Stabilizer	1
2	End Cap	2	47	DC Cable	1
3	Upper Swing Bar (L+R)	1	48	Flat Washer Φ8	2
4	Upper Swing Sponge	2	49	Main Frame	1
5	Curved Washer ϕ8	12	50	C Shape Clip	2
6	Allen Bolt M8*20	12	51	Washer Φ17*22*1t	2
7	Self-tapping Screw M4*15	6	52	Washer Φ17*22*2t	2
8	Washer 8.5*36*3t	2	53	Axle	1
9	Spring Washer ϕ8	18	54	Belt Wheel	1
10	Coated Allen Bolt M8*20	6	55	Coated Allen Bolt M8*15	4
11	Plastic Cover (L+R)	1	56	Plastic Cover	2
12	Nylon Tube ϕ19*38	6	57	Screw	2
13	Lower Swing Bar (L+R)	1	58	Knob M6	4
14	Plastic Cover	2	59	Spring Washer Φ6	4
15	Self-tapping Screw M4.5*25	2	60	Washer Φ6	4
16	Nylon Lock Nut M10	2	61	Carriage Bolt M6*55	4
17	Washer ϕ10	2	62	Belt	1
18	End Cap	2	63	Chain Adjustable Set	2
19	Nylon Tube ϕ14*32	4	64	Tube Spacer	1
20	Tube Spacer	2	65	Bearing	4
21	Allen Bolt M10*78	2	66	Bolt M10*40	1
22	Plastic Cover	2	67	End Cap	2
23	Screw M5*12	8	68	Nut	2
24	Screw M5*20	2	69	Flywheel	1
25	Self-tapping Screw M4.5*25	5	70	Carriage Bolt M8*75	2
26	Chain Cover (L+R)	1	71	Front End Cap	2
27	Screw M5*15	8	72	Front Stabilizer	1
28	Footplate (L+R)	1	73	Cap Nut	2
29	Footplate Support Bar (L+R)	1	74	Lower Computer Cable	1
30	Bushing	4	75	Front Plastic Cover	1
31	Allen Bolt M8*50	2	76	Handlebar Post	1
32	Washer Φ8*21*2t	2	77	Plastic Cover	1
33	Foot Holder Bracket	2	78	Washer Φ19*38*0.5t	2
34	Washer Φ8*16*1.5t	2	79	Rotation Rod	1
35	Nylon Lock Nut M8	2	80	Screw	4
36	Bushing Φ16.3*22.4	4	81	Hand Pulse Cable	1
37	Plastic Cover	2	82	Handlebar Sponge	2
38	Crank (L+R)	2	83	Upper Computer Cable	1
39	Screw M5*20	4	84	Hand Pulse Pads	2
40	Anti-loose Bolt M8*25	2	85	End Cap	2
41	Conducting Wire	1	86	Handlebar	1
42	Sensor with Cable	1	87	Screw	2
43	Screw M5*15	4	88	Allen Key Wrench	2
44	Motor	1	89	Combination Wrench	1
45	Rear End Cap	2	90	Adapter	1

Attention
Some of the above mentioned parts have already been assembled to a main part. These are not delivered separately!

ASSEMBLY

In order to familiarise yourself with the parts of the device, we advise you to study the overview picture and the parts list carefully before you start assembly. Place all the parts on the floor and remove all packaging materials.

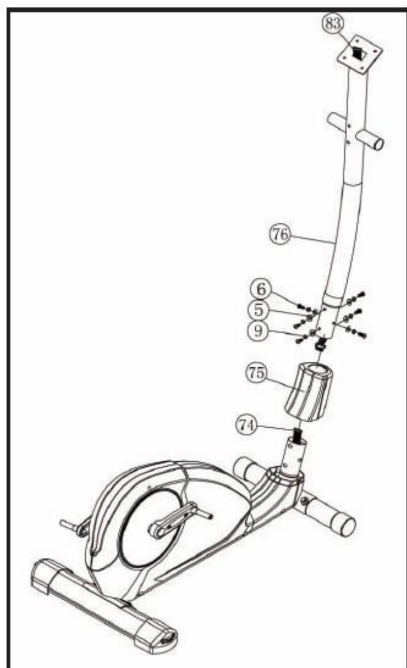
Stap 1: Assembling the front and rear stabilizer



Attach the front stabilizer (72) to the main frame (49) with two square neck carriage bolts M8*75 (70), two corrugated curved washers ϕ8 (5), two spring washers ϕ8 (9) and two cap nuts (73).

Remove the two allen bolts M8*20 (6), two spring washers (9) and two flat washers Φ8 (48) from the rear stabilizer (46). Then attach the rear stabilizer (46) to the main frame (49) with the two allen bolts M8*20 (6), two spring washers ϕ8(9) and two flat washers Φ8 (48).

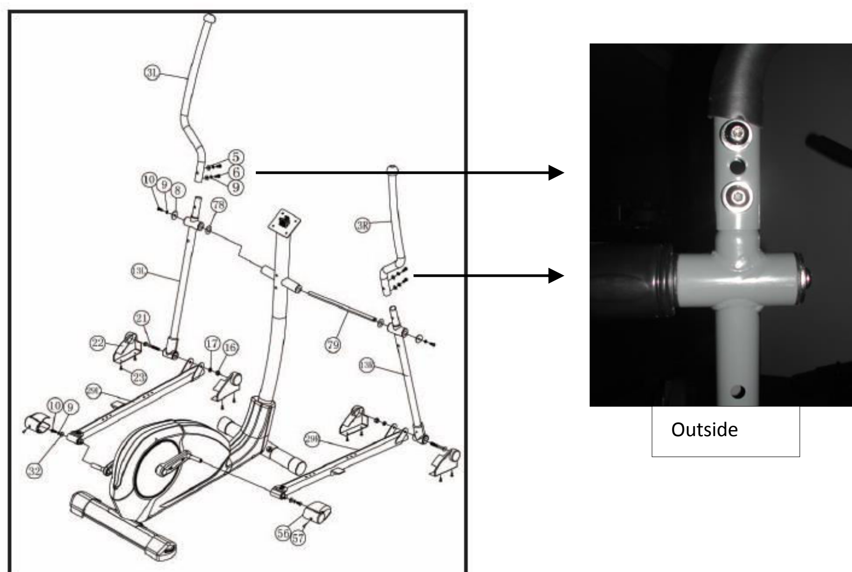
Step 2: Assembling the handle bar post and connecting the computer cable



Place the handlebar post (76) in a vertical position. Place the front plastic cover (75) over the lower part of the handlebar post (76). Connect the upper computer cable (83) with the lower computer cable (74).

Place the handlebar post (76) in the main frame (49) and secure the handlebar post (76) with allen bolts (6), six spring washers ϕ8 (9) and six curved washers ϕ8 (5).

Step 3: Assembling the swing bars and tubes and the pedal tubes



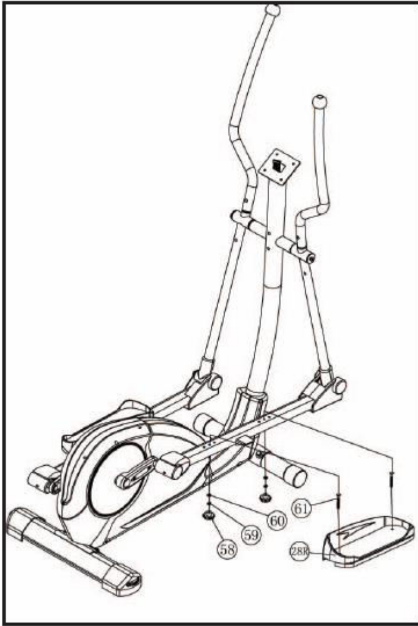
Shift the lower swing bar (13 L+R) onto the rotation rod (79) and secure it with coated allen bolts M8*20 (10), two spring washers ϕ8 (9), two washers 8.5*36*3t (8) and two washers Φ19*38*0.5t (78).

Attach the left and right swing bar (3 L+R) by putting them at the top of the lower swing bar (13 L+R). The 'swing' handles (13 L+R) must be positioned to ensure the 3 screw holes are on the outside. Secure with four allen bolts M8*20 (6) (see picture below for more information), four spring washers ϕ8 (9) and four curved washers (5).

Attach the footplate support bar (29 L+R) to the crank (38 L+R) with coated allen bolt (10), spring washer ϕ8 (9) and washers Φ8*21*2t (32).
Attach the plastic cover (56) to the rear side of the footplate support bar (29 L+R) with screws (57).

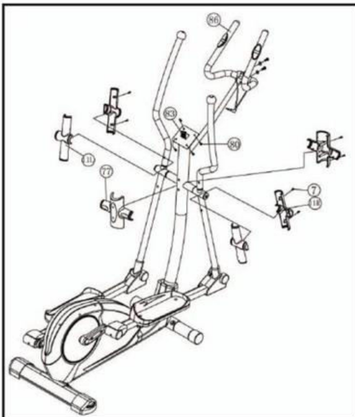
Attach the footplate support bar (29 L+R) to the lower swing bars (13 L+R) with allen bolts M10*78 (21), washers ϕ10 (17) and nylon lock nuts M10 (16). Attach the plastic cover (22) to the front of the footplate support bar (29 L+R) with eight screws M5*12 (23).

Step 4: Assembling the pedals



Attach the footplate (28 R) to the footplate support bar (29 R) with square neck carriage bolts M6*55 (61). Secure at the bottom with washer Φ6 (60), spring washer Φ6 (59) and knobs M6 (58). Attach the left footplate (28 L) in the same way to the left footplate support bar (29 L).

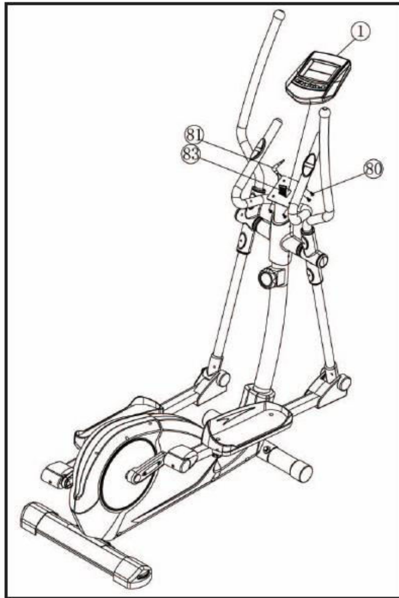
Step 5: Assembling the handle-bar



Attach the plastic cover (11 L+R) to the lower swing bar (13 L+R). The covers must be positioned with the largest opening on top because of the foam on the handles. The screw holes must be on the outside. Attach with the self-tapping screws M4*15 (7).
Attach the plastic cover (77) to the handlebar post (76) with the self-tapping screws M4*15 (7).

Attach the handlebar (86) with two coated allen bolts M8*20 (10) and two curved washers ϕ8 (5).

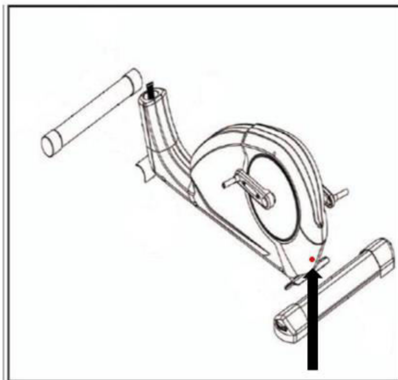
Step 6: Assembling the computer



Remove the four pre-assembled screws (80) from the back of the computer (1).
Connect the upper computer cable (83) with the computer (1).
Then attach the computer (1) to the bracket of the handle bar post with the four removed crews (80).

Attach the hand pulse cable (81) in the opening at the back of the computer (1).

Step 7: Connecting the adapter



The adapter must be placed on the outside of the device. The arrow in the picture above shows the position of the adapter connection.

MAINTENANCE AND USE

- This device requires a regular check-up to prevent physical injury. This means that bolts and nuts should be frequently checked for cracks and sharp edges etc.
- Defective components must be replaced immediately. If this is not possible, the device must be put out of order until the necessary repairs have been made.
- Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners.
- This product is intended for use in clean, dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems.

COMPUTER



Display:

1. The field is an individual LCD displaying :
   TIME, RPM\SPEED, DISTANCE, WATT\CALORIES, PULSE, USER .
2. Dot matrix display:
   ● The LCD screen will have a single dot matrix display with 12 rows and 16 columns.
   ● This dot matrix will be used to display the in work profile for the active program.

Modes:

1. **POWER Mode**: When powered on, the beeper beeps a long sound, and the full screen is display is 2 seconds, then it is into the Manual mode. (As Fig-1,Fig -2)
2. **SLEEP Mode**: When rpm signal or data is not input for 4 minutes, it will automatically enter Sleep Mode.

   Pedal the machine to start, or press any key to awaken the console.

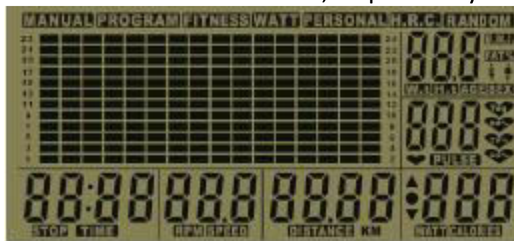


Fig - 1

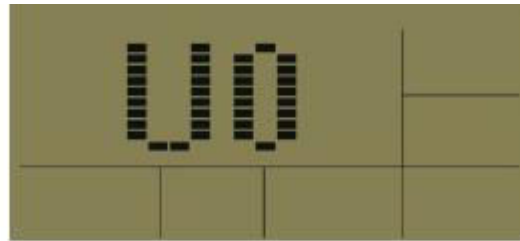


Fig - 2

USER Operation instructions(U0~U4):

Select USER 0, USER 1, USER2, USER 3, USER 4:

The message reads “**U0**” until a selection is made. By pressing ▲ or ▼ button to choose from “U0 ~U4”.

1. Press ENTER button to accept “U0~U4”. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **SEX**(FEM\MALE).
2. Press ENTER button to accept SEX. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **AGE** value.
3. Press ENTER button to accept AGE. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **HEIGHT(H.t)** value.
4. Press ENTER button to accept HEIGHT. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **WEIGHT(W.t)** value.

SEX



AGE



H.t.



W.t.



Program operation instructions:

Press ENTER button into Choose PROGRAM:

By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the profiles and it can be set the circle(select programs):

MANUAL→PROGRAM→FITNESS→WATT→PERSONAL→H.R.C.→RANDOM

1. Press ENTER button to accept **MANUAL**
By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **LEVEL(1-24)**.
Press ENTER button to accept LEVEL. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **TIME** value.
Press ENTER button to accept TIME. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **DISTANCE** value.
Press ENTER button to accept DISTANCE. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **CALORIES** value.

2. Press ENTER button to accept **PROGRAM**
By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **P1-P12**
Press ENTER button to accept program. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **LEVEL(1-24)**.
Press ENTER button to accept LEVEL. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **TIME** value.
Press ENTER button to accept TIME. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **DISTANCE** value.
Press ENTER button to accept DISTANCE. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **CALORIES** value.

3. Press ENTER button to accept **FITNESS**
Press the START/STOP button and started testing.

4. Press ENTER button to accept **WATT**
By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **TIME** value.
Press ENTER button to accept TIME. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **DISTANCE** value.
Press ENTER button to accept DISTANCE. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **CALORIES** value.

5. Press ENTER button to accept **PERSONAL,** and you can set your own exercise program.
By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **LEVEL(1-24),** and press ENTER button to accept LEVEL
Press ENTER button for 3 seconds and into set the target TIME. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **TIME** value.
Press ENTER button to accept TIME. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **DISTANCE** value.
Press ENTER button to accept DISTANCE. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **CALORIES** value.

6. Press ENTER button to accept **H.R.C. (55%, 75%, 90%, Tag)**
By pressing the ▲ or ▼ button to choose the **55%, 75%, 90% and Tag**
If choose the **55%, 75% and 90%** , Press ENTER button to accept the mode and into set the target TIME.
If choose the **Tag**, Press ENTER button to accept the mode and into set the target Heart.
By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **Heart** value, Press ENTER button to accept Heart.
By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **TIME** value.
Press ENTER button to accept TIME. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **DISTANCE** value.
Press ENTER button to accept DISTANCE. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **CALORIES** value.

7. Press ENTER button to accept **RANDOM**
By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **TIME** value.
Press ENTER button to accept TIME. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **DISTANCE** value.
Press ENTER button to accept DISTANCE. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the **CALORIES**

value.

Pre-defined program profile:

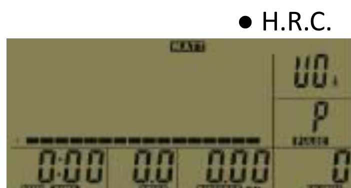
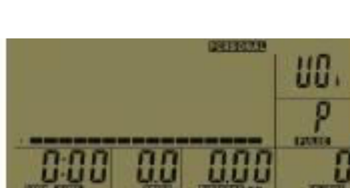
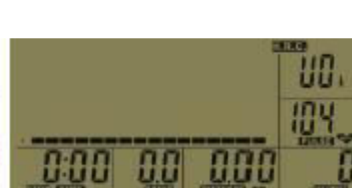
● MANUAL ● PROGRAM ● FITNESS



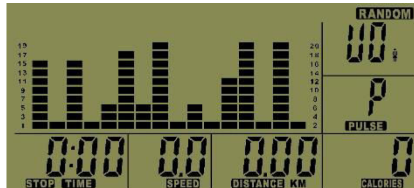


● WATT ● PERSONAL

● H.R.C.

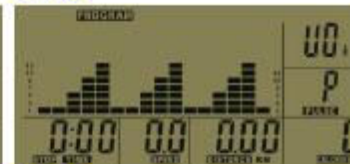




● RANDOM

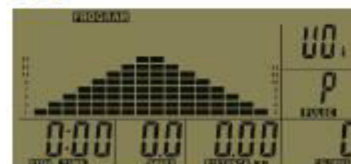


Program Profile for the P1~P12 Program

• P1 • P2 • P3


• P4 • P5 • P6



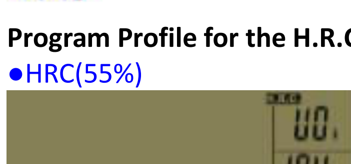
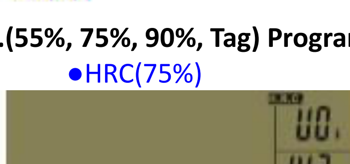
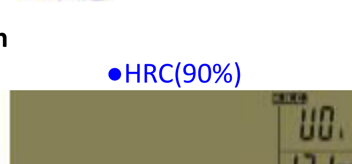


• P7 • P8 • P9



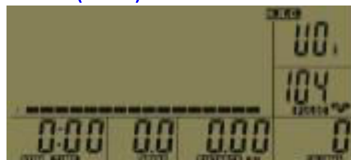
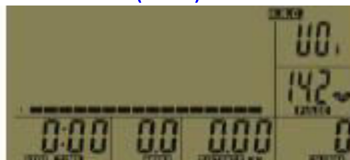
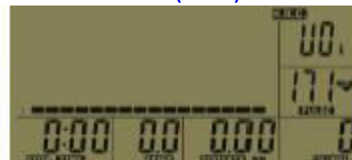


• P10 • P11 • P12

Program Profile for the H.R.C.(55%, 75%, 90%, Tag) Program

●HRC(55%) ●HRC(75%) ●HRC(90%)

●HRC(Tag)



Recovery Test:

During the START or PAUSE stage, leave the hands holding on grips or leave the chest transmitter attached and then press **PULSE RECOV.** button , all function displays will stop except “TIME”. The testing will measure the heartbeat rate, Time starts counting from 00:10 - 00:09 - - to 00:00 if the measurement does not show within 10 seconds, the measuring system will shut down and return to the sport mode.

If 10 seconds after the heart rate value is not equal to zero , Time starts counting from 00:60 - 00:59 - - to 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show your heart rate recovery status with the grade F1 to F6.

● TESTING



● Result



Note: Fitness of a user is shown by Message.

Figure	State
F1	EXCELLENT
F2	VERY GOOD
F3	GOOD
F4	FAIR
F5	POOR
F6	VERY POOR

FITNESS Test:

Entry into the FITNESS program, started testing and the test time is 8 minutes. The results as follows:

Figure	State
F1	VERY GOOD
F2	GOOD
F3	FAIR
F4	POOR
F5	VERY POOR

Key Functions:

1. **START/STOP button :**
   - Press this button to start workout in sport mode, and during exercising, press this key to pause the workout, then press this key to go on to exercise.

2. **ENTER button :**

- To confirm set value and enter into the next set value

3. . ▲ and ▼ **button :**

- Used to change SEX, AGE, HEIGHT, WEIGHT, TIME, DISTANCE, CALORIES, TARGET HRC value and work LEVEL.
- Work level can be changed during a workout..

4. **RECOVERY button :**

- Press the button to activate heart rate recovery function.

5. **RESET button :**

- Set in USERS state, press the button to return to select the USER mode.
- Set in Program state, press the button to return to the initial state of choose program.
- Press and hold this button for three seconds for Total Reset (go to Power Up Mode).

Connect Device to PAFERS Enabled Fitness Machine

1. iOS – 30---pin fitness machine (iOS only)

Step 1: Slide the iOS device onto the 30---pin connec4on
Step 2: Open Run on Earth



1



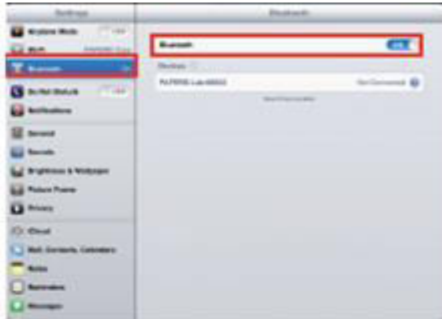
2

2. iOS– Bluetooth fitness machine

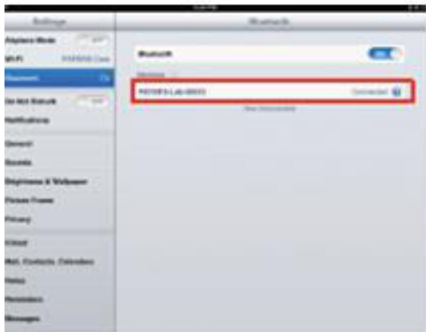
Step 1: Tap on the Settings icon
Step 2: Tap on the Bluetooth tab on the left and then turn on Bluetooth
Step 3: Click on the fitness machine and wait until it connects
Step 4: Open Run on Earth



1



2



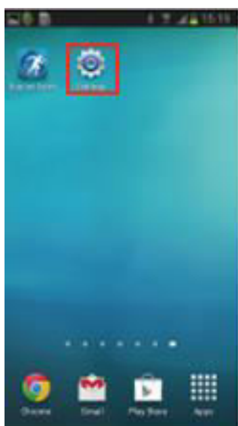
3



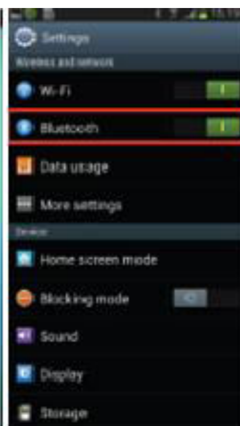
4

3. Android – Bluetooth fitness machine

Step 1: Tap on the Settings icon
Step 2: Turn on Bluetooth
Step 3: Open Run on Earth
Step 4: Set up the route and continue until you see this screen and hit connect
Step 5: Scan for devices and click on the fitness machine



1



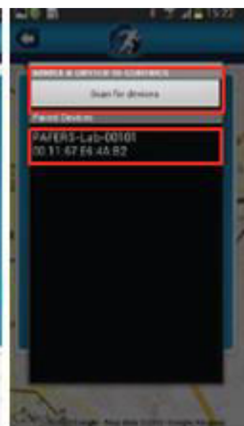
2



3



4



5

Selecting a Default Start Point

• You will go to the Start Screen when you open Run on Earth – The "S" indicates the start point – Start point is chosen when you first open the app and is one of either three points --- your current location, the previous start point of your last route or Taipei, Taiwan

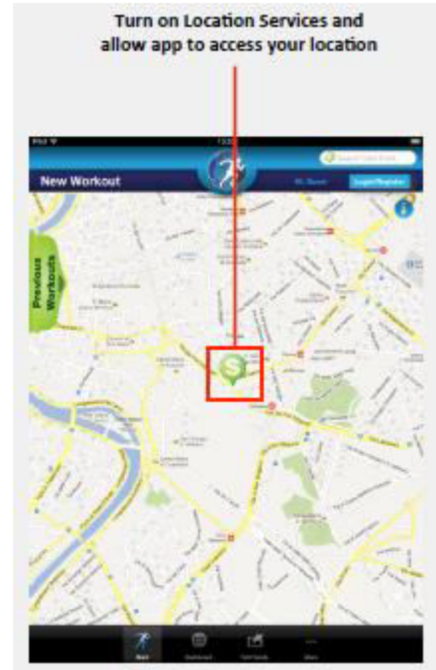
• To set the start point as your current location, first turn on location services in the settings of your device. Then open the app and allow it to access your location. This will set your current location as the app's default location

• If you don't have location services on then it will automatically search for the start point of your last workout

• If the app can't get current location or find the start point of your last workout it will default to Taipei

– Follow this path to turn on Location Services

• Settings → Privacy → Turn on Location Services



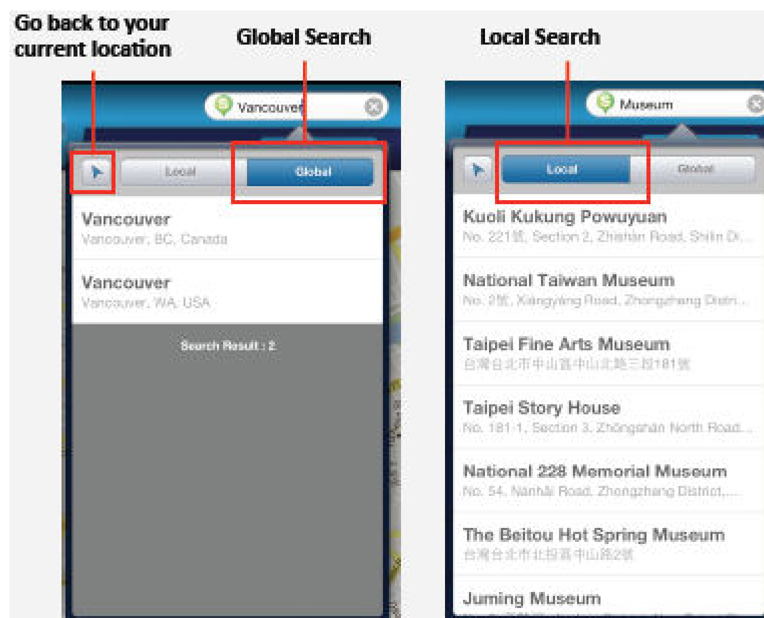
Searching for a Start Point

Go back to your Global Search Local Search current location

• Search anywhere in the world and use it as your start point

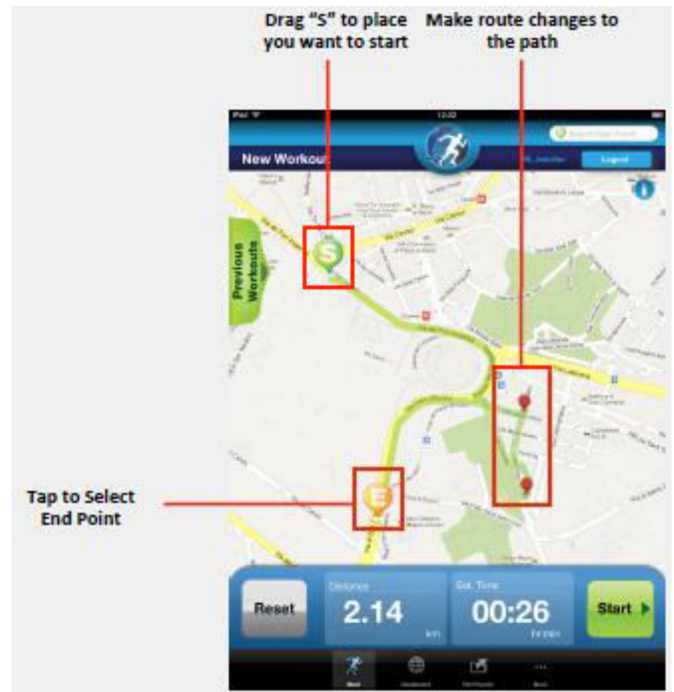
– Global: Can be used to search places around the world

– Local: Can be used to search places nearby to your present location



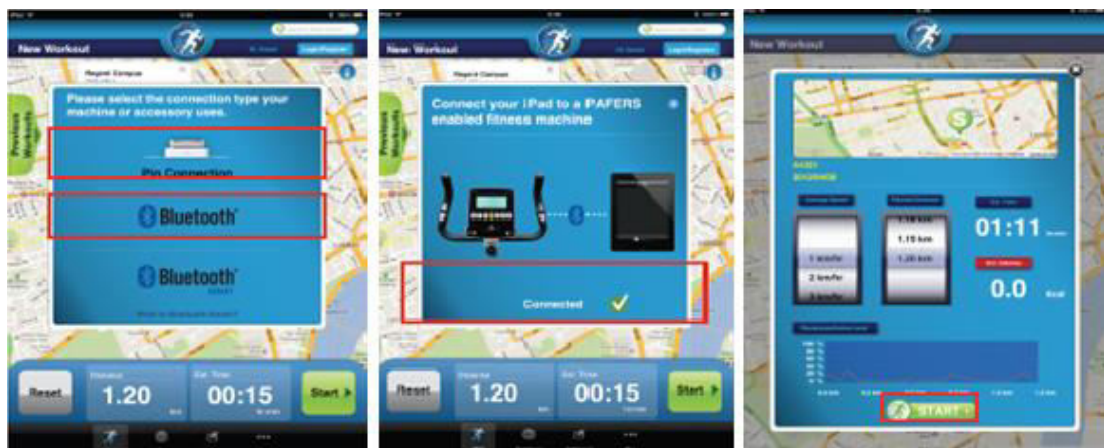
Setting up a Route

• First move the "S" icon to the place you want to start
• Then tap on the place you want to end and an "E" will appear – If you tap on the wrong place, just hit the "reset" button and the select the correct end point
• Afer your route is selected, you can adjust the path by tapping on the place(s) you want to go – You can add up to 8 route changes



Selecting Connection Type in App (iOS only)

1. After setting route, select either "Pin Connection" or "Bluetooth" depending on your fitness machine connection type
2. Wait until the connec4on is successful
3. Once successful, you will see a preview of your workout. Press start to begin exercising



1 2 3

Choosing a language

• Run on Earth supports 9 languages

– English, Spanish, French, German, Italian, Portuguese, Simplified Chinese, Traditional Chinese, Japanese

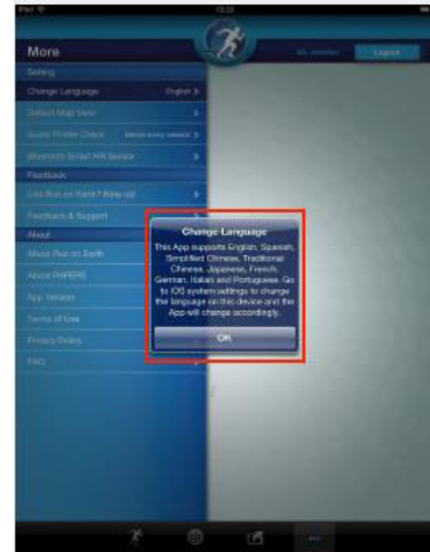
– You can see the list of supported languages in the “More” tab in the “Choose Language” setting

– To change the language in Run on Earth, you must change the language in your device settings

– Follow this path to change the language

• iOS: Settings → General → International → Language → Select your desired language

• Android: Settings → Language and input → Language



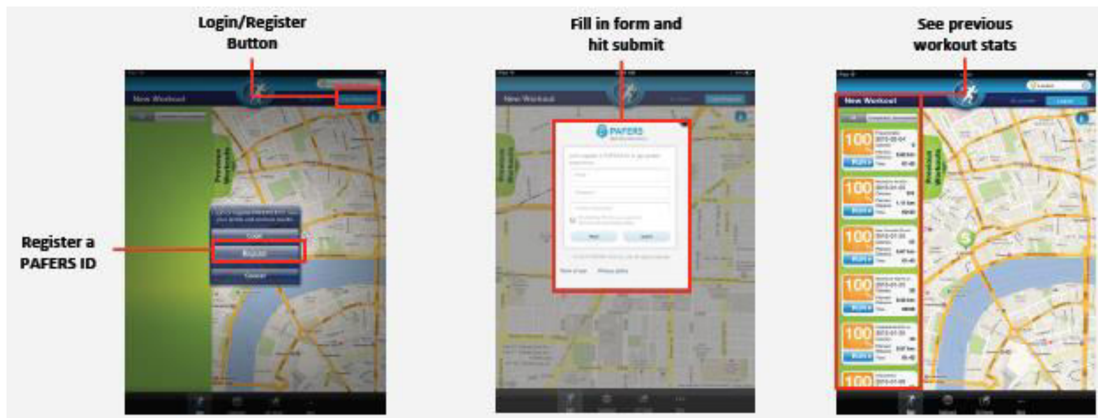
Tracking Workout Results

• To track workout results, first register a PAFERS ID by following the steps below

– Tap “Login/Register” → Tap “Register” → Fill in details on form → Tap submit

– You will be able to see previous history and important workout stats

– Multiple people can use the app with different login IDs to track their individual workout stats



Setting up a Bluetooth Smart Heart Rate Sensor (iOS only)

• To set up a Bluetooth Smart heart rate sensor, follow these steps

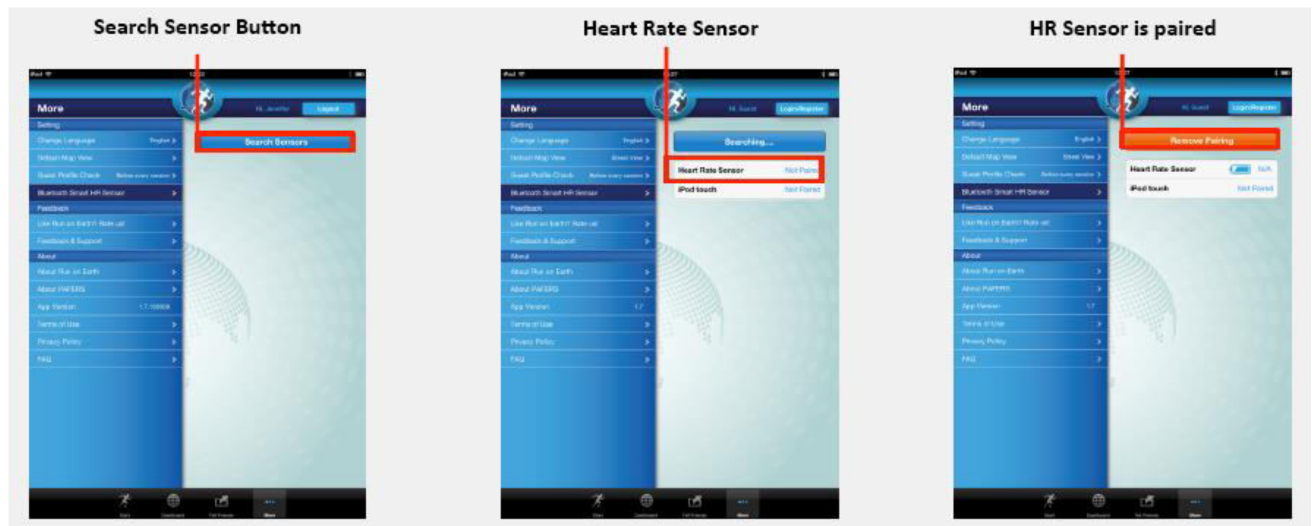
– First hit the “More” button on the bottom of the app

– Click on the “Bluetooth Smart HR Sensor” tab on the left

– Tap on the Search Sensors button to search for your heart rate sensor

– Look for your heart rate sensor to be listed and then tap on it to pair it to the app

– After it has paired, you are now ready to use the app with your heart rate sensor



Changing the Default View

• Run on Earth has three excellent viewing modes

– **Street view:** Lets you experience lifelike outdoor runs around the world

– **Map view:** Makes it easy to track the location of where you are on the map

– **Satellite mode:** Provides an excellent bird's eye view of roads and terrain you are running through

• Can set a default viewing mode in the "More" section

– Every time you start a new route it will open in the default view you selected



Functions View:

Item	Windows	Display Rang	Default	Stored
1	**SEX**	MALE/ FEM	Male	Yes
2	**AGE**	10 - 100	30	Yes
3	**WEIGHT**	20 - 330(Lb) 10 - 150(KG)	150	Yes
4	**HEIGHT**	36 - 84(INCH) 90 – 210(CM)	175	Yes
5	**TIME**	0:00 - 99:59	0: 00	No
6	**DISTANCE**	0.0 - 99.99	0.0	No
7	**CALORIES**	0 - 999	0	No
8	**SPEED**	0.0 - 99.9	0.0	No
9	**PULSE**	30 - 200 bpm	0	No
10	**RPM**	0 - 250 rpm	0	No
11	**BRAKE RESISTANCE LEVEL**	L1 - L24	L1	No
12	**USER**	U0-U4	U0	Yes

SOLVING PROBLEMS

If an error message (E01, E02 or E04) is shown on the computer, this may be caused by a broken cable. Check whether all cables have been connected correctly and whether they show signs of damage. Please contact Optimum if the problem persists.

IMPORTANT ADVICE FOR TRAINING

- Before you start the training, consult your doctor. Ask what kind of training is suitable for you. Wrong or excessive training can cause health defects.
- Avoid over exercising. Do not train if you are tired or feeling faint. If you are not used to physical activity, start the training slowly at the beginning.
- Stop exercising immediately if you feel pain or any other troubles.
- Pay attention to your breathing during training.
- To avoid injuries, begin the training with an extensive warm up and finish it with a cool-down phase. Use the exercises described in this manual.
- Make sure you drink enough liquids during training. Keep in mind that the recommended amount of 2 litres might increase during physical workout.
- Use the product only with sport clothes and suitable shoes, which are equipped with non-slip soles. Avoid wide clothes, because they can get caught in moving parts of the product.

WARM-UP/STRETCHING/COOL-DOWN

A successful exercise session begins with warming up exercises and ends with exercises for cooling down and relaxing. These warming up exercises prepare your body for the subsequent demands made upon it. The cooling down/relaxation period after the exercise session ensures that you do not experience any muscular problems. Please pay attention to the following points:

- Carefully warm up every muscle group you will be using in the exercise session for about 5 to 10 minutes. The stretching exercises are carried out correctly if you feel a comfortable tension in the corresponding muscle.
- Speed does not play a role during the stretching exercises. Fast and jerky movements must be avoided.

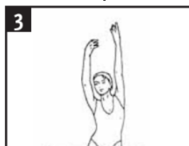
Neck exercises (1)
Tilt your head to the right and feel the tension in your neck. Slowly drop your head down to your chest in a semi-circle and then turn your head to the left. You will feel a comfortable tension in your neck again. You can repeat this exercise alternately several times.



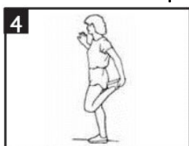
Exercises for the shoulder area (2)
Lift the left and right shoulders alternately, or lift both shoulders simultaneously



Arm stretching exercises (3)
Stretch the left and right arms alternately towards the ceiling. Feel the tension in the left and right sides of your body. Repeat this exercise several times.



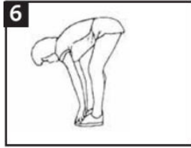
Exercises for the upper thigh (4)
Support yourself by placing your hand on the wall, then reach down behind you and lift up your right or left foot as close to your buttocks as possible. Feel a comfortable tension in your front upper thigh. Maintain this position for 30 seconds if possible and repeat this exercise 2 times for each leg.



Inside upper thigh (5)
Sit on the floor and place your feet in such a way that your knees are facing outwards. Pull your feet as close as possible to your groin. Now press your knees carefully downwards. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



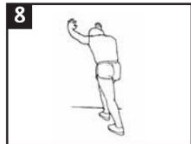
Touch toes (6)
Bend your trunk slowly forwards and try to touch your feet with your hands. Reach down as far as possible to your toes. Maintain this position for 20-30 seconds if possible.



Exercises for the knees (7)
Sit on the floor and stretch out your right leg. Bend your left leg and place your foot on your right upper thigh. Now try to reach your right foot with your right arm. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



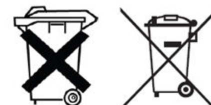
Exercises for the calves achilles tendon (8)
Place both your hands on the wall and support your full body weight. Then move your left and right leg alternately backwards. This stretches the back part of the leg. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



COMPULSORY INFORMATION REGARDING THE DECREE ON BATTERIES
Batteries do not belong in your household waste. Users are required by law to return used batteries. For proper disposal of batteries, you can find designated disposal containers in specialized shops as well as in municipal collecting facilities. This is a solid contribution to the protection of the environment. Since 1998, the decree on batteries requires all citizens to dispose used batteries only via these specialized shops or collecting facilities. Specialized shops and manufactures are obliged to accept used batteries in return and re-use them in accordance to the decree or dispose of them as dangerous waste. If you wish to return your used batteries to us, you can mail them to our address in an adequately stamped envelope.

Batteries that need to be labelled by law are provided with one of the illustrations below, being a crossed-out wheeled bin and the chemical symbol for the classification of pollutants-containing heavy metals. The chemical symbol (Cd, Hg or Pb) will be shown under the illustration.

The following text can be found on the pollutants-containing batteries:
Pb: Battery contains lead
Cd: Battery contains cadmium
Hg: Battery contains mercury



Powerpeak
Thermiekstraat 1a
6361 HB Nuth
Niederlande
www.powerpeak.com
info@powerpeak.com

CE

GUARANTEE

This warranty covers your unit for a period of 24 months from the date of purchase for service and replacement of parts, on the condition that you have used the machine correctly as described in the user manual. This warranty does not exclude national legislation that may exist in the country of purchase in regards to warranty regulations.

When you make a claim under this warranty, you must submit the original invoice or receipt with clear mention of the date of purchase, name of retailer and the description and model number of the appliance. You are advised to keep these documents in a safe place.

This device is intended for domestic use only. Damage and / or malfunctions as the result of industrial or commercial use are excluded from the warranty.

The warranty for this appliances expires if:

- The original invoice or receipt has in one way or another been changed or made illegible,
- The model or serial number on the product has been changed, removed, deleted or made illegible,
- Repairs have been executed by unauthorized repair workshops or persons who are not authorized to do so.
- The damage is the result of an external cause, such as fire damage, water damage, transport damage, atmospheric discharges, insufficient or improper maintenance;
- The appliance has been operated in another country than for which originally designed, approved, released and produced, as well as defects occurred as the result of such modifications.
- The appliance has not been used according to the guidelines and directions in the user manual supplied with the product.

In the unlikely event your appliance is not functioning well or shows any defect, please contact your retailer. To avoid any inconvenience, we advise you to read the user manual carefully before contacting them.

Français

Mode d’emploi

Optimum Elliptical Trainer Ergometer



La machine fitness marche avec un adaptateur, pas avec des batteries. L'adaptateur est inclus dans l'offre. Vous pouvez trouver de plus amples informations sur comment connecter l'adaptateur dans le chapitre "Assemblage"

SOMMAIRE

CONSIGNES DE SÉCURITÉ
LE PRODUIT
NOMENCLATURE DES PIÈCES
ASSEMBLAGE
ENTRETIEN ET UTILISATION
COMMANDES D’ORDINATEUR
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES
CONSEILS D’ENTRAINEMENT IMPORTANT
EXERCICES D’ÉCHAUFFEMENT/ETIREMENT
INFORMATION DE RIGUEUR SUR LE DECRET À PROPOS DES PILES
CERTIFICAT DE GARANTIE

Les photos sont données à titre d’illustration. Sous réserve de changements.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Mise en garde

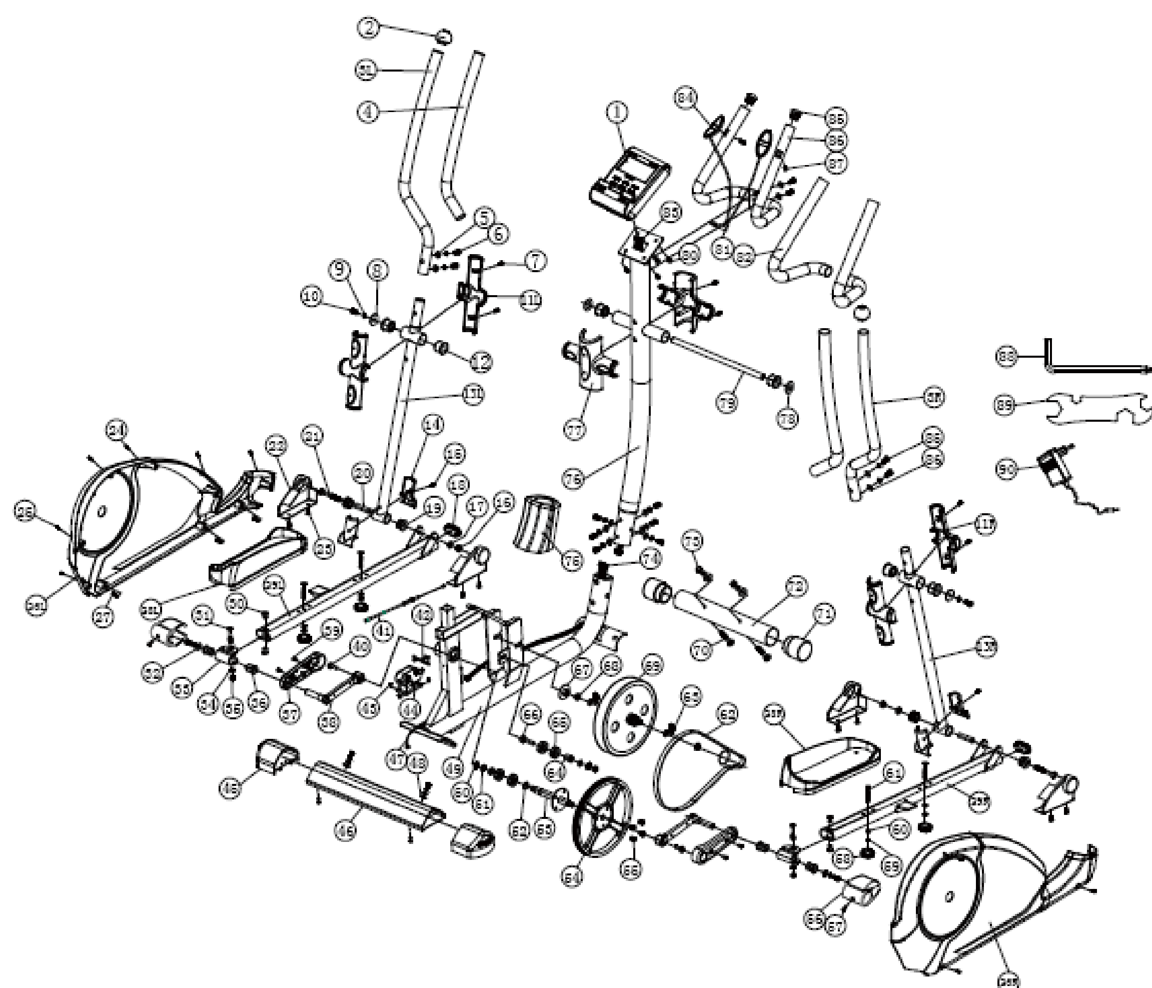
Consultez votre médecin avant de démarrer votre programme d'entraînement. Un programme d'entraînement fréquent et intensif doit être approuvé au préalable par votre généraliste. Ceci est particulièrement important pour les individus âgés de 35 ans ou plus, ou ceux ayant des problèmes physiques. En aucun cas nous ne sommes ni ne pouvons être tenus responsables de blessures à la personne ou de plaintes relatives à l'état physique qui pourraient résulter de l'utilisation de cet équipement.

Géneral

1. Lisez attentivement ces instructions avant d’utiliser l’appareil et conservez-les comme référence ultérieure.
2. Utilisez-le seulement selon les indications contenues dans ce mode d’emploi.
3. Cet appareil n’est pas destiné à être utilisé par des personnes (notamment des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles sont réduites, ou par des personnes manquant d’expérience ou de connaissances, à moins que celles-ci ne soient sous surveillance ou qu’elles aient reçu des instructions quant à l’utilisation de l’appareil par une personne responsable de leur sécurité.
4. Tenez vos enfant sou animaux domestiques à l’écart de l’appareil. L’enthousiasme des enfants peut entraîner une mauvaise utilisation de l’appareil. Dans le cas où les enfants reçoivent l’autorisation d’utiliser cet appareil, ces derniers doivent être surveillés et des consignes doivent leur être données quant à l’utilisation appropriée de l’appareil. Cet appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.
5. Ne laissez pas les enfants jouer avec la feuille d'emballage en plastique. Ils peuvent s'y empêtrer en jouant et étouffer.

6. Assurez-vous que l’appareil est correctement installé avant de l’utiliser. Vérifiez si tous les vis, boulons et écrous sont bien installés et serrés. Utilisez seulement des pièces qui ont été conseillées par Optimum et fournies avec l’appareil.
7. Vérifiez régulièrement que l'appareil n'est pas endommagé Ne pas utiliser l’appareil quand celui-ci est endommagé ou défectueux.
8. Utilisez toujours l’appareil sur une surface lisse et propre. Ne jamais utiliser l’appareil dehors. Mettez un tapis en caoutchouc dessous si nécessaire afin de réduire les risques d’endommager votre sol.
9. Assurez-vous qu’il n’y a pas d’objets pointus dans les alentours de l’appareil de remise en forme. Assurez-vous qu’il y a au moins 0,5 mètres d’espace libre autour l’équipe.
10. Portez toujours des vêtements surs et confortables quand vous utilisez le matériel de remise en forme. Portez de préférence des chaussures de sport ou des souliers aérobic.
11. Arrêtez immédiatement l’exercice si vous ne vous sentez pas bien ou si vous avez d’autres symptômes. Vous devez également vous arrêter si vous avez des douleurs articulaires ou si vous sentez une pression sur vos articulations. Les étourdissements indiquent que vous vous êtes entraîné trop intensément. En cas d’étourdissement, allongez-vous par terre et ne vous levez pas avant de vous sentir mieux.
12. Maintenez l'appareil à distance du feu et des surfaces chaudes.
13. Ne descendez de l’appareil qu’une fois qu’il est à l’arrêt.
14. Ne jamais laisser l’appareil utiliser par plus d’un utilisateur.
15. Toujours stocker l'appareil à l'intérieur.
16. Cet appareil est uniquement destiné à l’usage domestique, ne PAS destiné à usage professionnel.
17. Le poids maximal autorise sur cet appareil est de 150 KG.

LE PRODUIT



NOMENCLATURE DES PIÈCES

Numéro	Description	Quantité	Numéro	Description	Quantité
1	Ordinateur	1	46	Stabilisateur arrière	1
2	Embout	2	47	DC câble	1
3	Barre de balancement supérieure (g. et dr.)	1	48	Rondelle plate Φ8	2
4	Éponge de balancement supérieur	2	49	Cadre principal	1
5	Rondelle courbe ϕ8	12	50	Clip en C	2
6	Boulon Allen M8*20	12	51	Rondelle Φ17*22*1t	2
7	Vis auto-taraudeuse M4*15.	6	52	Rondelle Φ17*22*2t	2
8	Rondelle 8.5*36*3t	2	53	Essieu	1
9	Rondelle à ressort ϕ8	18	54	Roue de courroie de pression	1
10	Boulon Allen revêtu M8*20	6	55	Boulon Allen revêtu M8*15	4
11	Couverture plastique (g. et dr.)	1	56	Couverture plastique	2
12	Tube de nylon ϕ19*38	6	57	Vis	2
13	Barre de balancement inférieure (g. et dr.)	1	58	Bouton M6	4
14	Couverture plastique	2	59	Rondelle à ressort Φ6	4
15	Vis auto-taraudeuse M4.5*25	2	60	Rondelle Φ6	4
16	Contre-écrou de nylon M10	2	61	Boulon de carrosserie M6*55	4
17	Rondelle ϕ10	2	62	Corde	1
18	Embout	2	63	Ensemble chaîne ajustable	2
19	Tube de nylon ϕ14*32	4	64	Séparateur tube	1
20	Séparateur tube	2	65	Palier	4
21	Boulon Allen M10*78	2	66	Boulon M10*40	1
22	Couverture plastique	2	67	Embout	2
23	Vis M5*12	8	68	Écrou	2
24	Vis M5*20	2	69	Volant	1
25	Vis auto-taraudeuse M4.5*25	5	70	Boulon de carrosserie M8*75	2
26	Couverture de chaîne (g. et dr.)	1	71	Embout avant	2
27	Vis M5*15	8	72	Stabilisateur avant	1
28	Repose-pied (g. et dr.)	1	73	Écrou borgne	2
29	Barre de support repose-pied (g. et dr.)	1	74	Inférieur câble de l'ordinateur	1
30	Chemise de protection	4	75	Couverture plastique frontale	1
31	Boulon Allen M8*50	2	76	Montant du guidon	1
32	Rondelle Φ8*21*2t	2	77	Couverture plastique	1
33	Braquet de repose-pied	2	78	Rondelle Φ19*38*0.5t	2

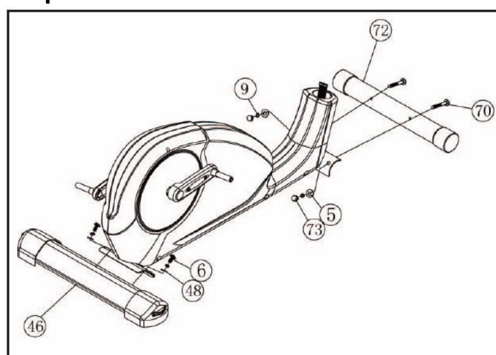
34	Washer Φ8*16*1.5t	2	79	Barre de rotation	1
35	Contre-écrou de nylon M8	2	80	Vis	4
36	Chemise de protection Φ16.3*22.4	4	81	Câble capteur de pouls	1
37	Couverture plastique	2	82	Poignée de guidon en mousse	2
38	Pédalier (L+R)	2	83	Supérieur câble de l'ordinateur	1
39	Vis M5*20	4	84	Capteur de pouls	2
40	Écrou anti-relâchement M8*25	2	85	Embout	2
41	Câble conducteur	1	86	Guidon	1
42	Capteur avec fil	1	87	Vis	2
43	Vis M5*15	4	88	Clé Allen	2
44	Moteur	1	89	Clé mixte	1
45	Embout arrière	2	90	Adaptateur	1

Note: Certains des accessoires ci-dessus sont préajustés à la pièce maîtresse. Ils ne sont pas fournis séparément.

ASSEMBLAGE

Afin de vous familiariser avec les différentes pièces de l'appareil, nous vous conseillons d'examiner avec soin la photo d'ensemble et la liste des pièces avant de commencer l'assemblage. Placez toutes les pièces sur le sol et retirez tous les emballages.

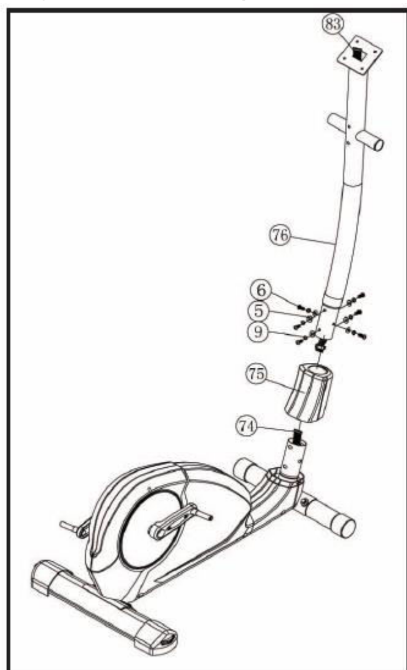
Étape 1: Assembler les stabilisateurs avant et arrière



Attacher le stabilisateur avant (72) au châssis principal (49) avec deux boulons de carrosserie à cour carré M8*75 (70), deux rondelles incurvées ondulées ϕ8 (5), deux rondelles à ressort ϕ8 (9) et deux écrous borgnes (73)

Retirez les deux boulons Allen M8*20 (6), deux rondelles à ressort (9) et deux rondelles plates Φ8 (48) du stabilisateur arrière (46). Ensuite, attachez le stabilisateur arrière (46) du châssis principal (49) avec les deux boulons Allen M8*20 (6), deux rondelles à ressort ϕ8(9) et deux rondelles plates ϕ8(48).

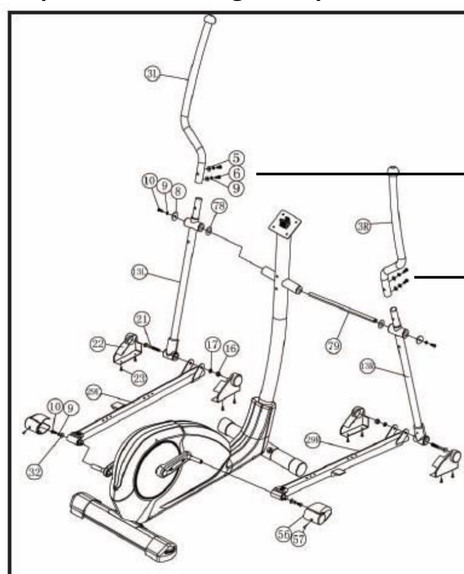
Étape 2 : Assemblage du montant du guidon et raccordement du câble d'ordinateur



Placez le montant du guidon (76) en position verticale. Placez le capot plastique avant (75) sur la partie inférieure du montant du guidon (76). Raccordez le câble supérieur de l'ordinateur (83) au câble inférieur de l'ordinateur (74).

Placez le montant du guidon (76) dans le cadre principal (49) et fixez le montant du guidon (76) avec une vis Allen (6), six rondelles à ressort ϕ8 (9) et six rondelles incurvées ϕ8(5).

Étape 3 : Assemblage des palonniers, des tubes et des tubes de pédales





A l'extérieur

Installez le palonnier inférieur (13 L+R) sur la tige de rotation (79) et fixez-le avec une vis Allen recouverte M8*20(10), deux rondelles à ressort ϕ8 (9), deux rondelles 8.5*36*3t (8) et deux rondelles Φ19*38*0.5t (78).

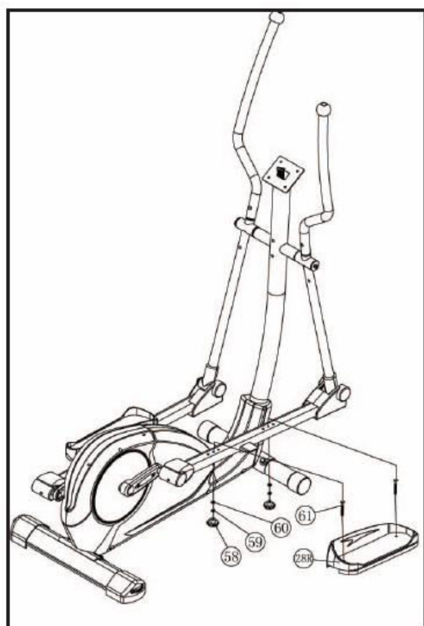
Attachez les palonniers gauche et droit (3 L+R) en les mettant en haut du palonnier inférieur (13 L+R). Les barres de balancement (13 L+R) doivent être positionnées de manière à ce que les 3 trous de vis

soient tournés vers l'extérieur. Fixez-les avec quatre vis Allen M8*20 (6) (pour plus d'informations, voir la photo ci-dessus), quatre rondelles à ressort ф8 (9) et quatre rondelles incurvées (5).

Attachez la barre d'appui du marchepied (29 L+R) à la manivelle (38 L+R) avec un boulon Allen recouvert (10), une rondelle à ressort ф8 (9) et des rondelles Φ8*21*2t (32).
Attachez le cache en plastique (56) au côté arrière de la barre d'appui du marchepied (29 L+R) avec des vis (57).

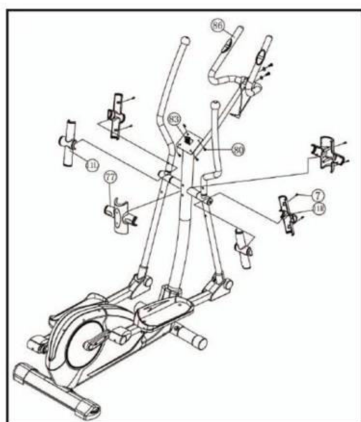
Attachez la barre de support du marchepied (29 L+R) aux barres de la balançoire inférieure (13 L+R) avec le boulon Allen M10*78 (21), les rondelles ф10 (17) et l’écrou de blocage de nylon M10 (16).
Attachez le cache plastique (22) à l’avant de la barre de support du marchepied (29 L+R) avec huit vis M5*12 (23).

Étape 4 : Assemblage des pédales



Attachez le marchepied (28 R) à la barre d'appui du marchepied (29 R) avec des boulons de carrosserie à tête carrée M6*55 (61). Fixez au fond avec une rondelle Φ6 (60), une rondelle à ressort Φ6 (59) et des boutons M6 (58). Attachez le marchepied gauche (28 L) de la même manière à la barre d'appui du marchepied gauche (29 L).

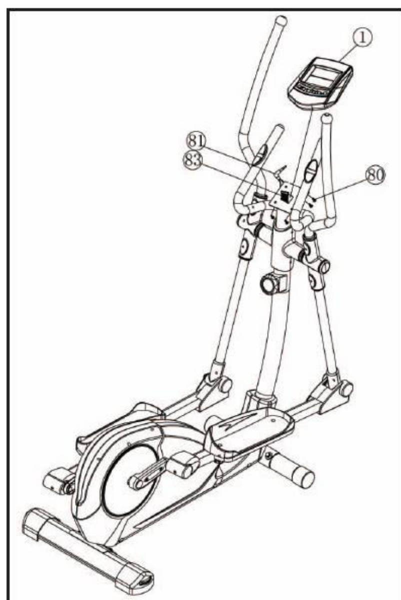
Étape 5: Assemblage du guidon



Attachez le cache plastique (11 L+R) au palonnier inférieur (13 L+R). La couverture doit être assemblée avec la plus grosse ouverture sur le dessus à cause de la mousse des poignées. Les trous des vices doivent être vers l'extérieur. Attachez avec les vis autotaraudeuses M4*15 (7).
Attachez le cache plastique (77) au montant du guidon (76) avec les vis autotaraudeuses M4*15 (7).

Attachez le guidon (86) avec deux boulons Allen recouverts M8*20 (10) et deux rondelles incurvées ϕ8 (5).

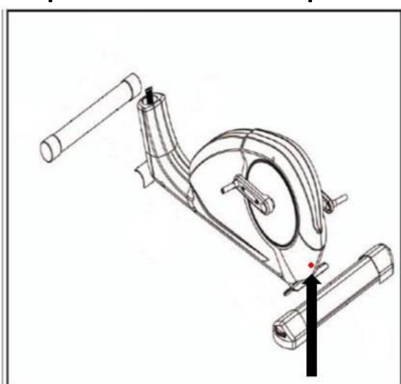
Étape 6: Assemblage de l'ordinateur



Retirez le quatre-vis(80) de l'arrière de l'ordinateur (1).
Reliez le câble supérieur de l'ordinateur (83) à l'ordinateur (1).
Puis attachez l'ordinateur (1) au support du montant du guidon avec les quatre vis (80).

Fixez le câble pulsations manuelles (81) dans l'ouverture située à l'arrière de l'ordinateur (1).

Étape 7: Assembler l'adaptateur



L'adaptateur doit être connecté sur le derrière de l'appareil. La flèche sur l'image ci-dessus montre la position de la connexion de l'adaptateur.

ENTRETIEN ET UTILISATION

- L'appareil doit être contrôlé régulièrement afin de prévenir des blessures corporelles. Cela signifie également qu'une vérification régulière doit avoir lieu afin de s'assurer que les boulons et les écrous sont bien vissés et de pouvoir constater des débuts d'usure, des bords coupants et d'autres choses de ce genre susceptibles pouvant entraîner des blessures corporelles.
- Les pièces défectueuses doivent être remplacées sur-le champ. Si cela n'est pas possible, l'appareil doit alors être mis hors service jusqu'à ce que la réparation ait eu lieu.
- Nettoyez avec un chiffon humide uniquement, ne pas utiliser de solvants.
- Ce produit est fait pour être utilisé dans un environnement propre et sec. Vous devez éviter de le ranger dans des endroits très froids ou humides car il pourrait rouiller et avoir d'autres problèmes qui sont hors de notre contrôle.

L'ORDINATEUR

Affichage :

1. Le champs est un LCD individuel affichant :
 DURÉE, BPM/VITESSE, DISTANCE, WATT, CALORIES, POULS, UTILISATEUR
2. Affichage matrice à points :
• L'écran LCD sera muni d'une matrice à points d'une ligne avec 12 rangées et 16 colonnes.
• Cette matrice à points servira à afficher le profil de l'exercice ou le programme actif.



Modes :

1. **Alimentation/Mode**: L'appareil allumé, la sonnerie bipe pendant longtemps, et l'écran s'affiche en plein écran pendant 2 secondes, avant de passer au mode manuel. (Comme sur les images 1 et 2)

2. **MODE VEILLE :** Lorsqu'aucun signal ou les données RPM ne sont reçue pendant 4 minutes, l'appareil passera automatiquement en mode veille. Pédalez avec la machine pour démarrer, ou appuyez sur une touche pour réveiller la console.

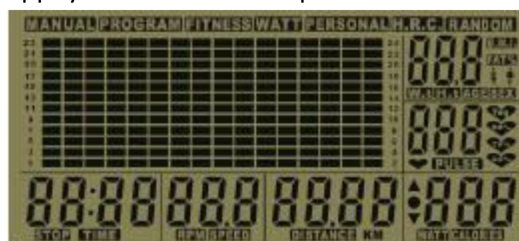


Fig - 1



Fig - 2

Instructions de fonctionnement pour l'utilisateur (U0~U4):

Choisissez UTILISATEUR 0, UTILISATEUR 1, UTILISATEUR, UTILISATEUR, UTILISATEUR:
La messagerie affiche « **U0** » jusqu'à ce que vous fassiez une sélection. En appuyant sur la touche ▲ou▼ pour choisir entre « U0 et U4 ».

1. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer « U0~U4 ». En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler le **GENRE**(FEM\MALE).

2. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer le genre. En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler la valeur de l'**ÂGE**.

3. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer l'âge. En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler la valeur de la **HAUTEUR (H.t)**.

4. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer la hauteur. En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler la valeur du **POIDS**.



Instructions de fonctionnement du programme :

Appuyez sur la touche ENTER pour choisir le programme :

En appuyant sur la touche▲ou▼ pour régler les profils qui peuvent être réglés en cercle (sélection du program):

MANUEL→PROGRAMME→FITNESS→WATT→INDIVIDUEL→H.R.C.→ALEATOIRE

1. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer **MANUEL**

En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler le **NIVEAU (1-24)**.

Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer le niveau. En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler la valeur de la **DURÉE**.

Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer la durée. En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler la valeur de la **DISTANCE**.

Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer la distance En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler la valeur des **CALORIES**.

2. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer **PROGRAMME**

En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler le programme entre **P1-P12**.

Appuyez sur la touche ENTER pour accepter le programme En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler le **NIVEAU (1-24)**.

Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer le niveau. En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler la valeur de la **DURÉE**.

Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer la durée. En appuyant sur la touche ▲ou ▼
pour régler la valeur de la **DISTANCE**.

Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer la distance En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler la valeur des **CALORIES**.

3. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer **FITNESS**

Appuyez sur la touche START/STOP et commencez le test.

4. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer **WATT**

En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler la valeur de la **DURÉE**.

Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer la durée. En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler la valeur de la **DISTANCE**.

Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer la distance En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler la valeur des **CALORIES**.

5. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer **PERSONEL,** et vous pouvez régler votre propre programme d'exercice.

En appuyant sur la touche ▲or▼ pour régler le **NIVEAU (1-24)**, et appuyez sur la touche ENTER pour accepter le niveau.

Appuyez sur la touche ENTER pendant 3 secondes et réglez la durée cible. En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler la valeur de la **DURÉE**.

Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer la durée. En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler la valeur de la DISTANCE.

Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer la distance En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler la valeur des CALORIES.

6. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer le contrôle du rythme cardiaque. (55%, 75%,90%, Pastille)

En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour choisir entre 55%,75%,90% et la pastille.

Si vous choisissez 55%, 75%, ou 90%, appuyez sur la touche ENTER pour accepter me mode et régler la durée ciblée.

Si vous choisissez la pastille, appuyez sur la touche ENTER pour accepter le mode et régler la fréquence cardiaque ciblée.

En appuyant sur la touche ▲or▼ pour régler la valeur du rythme cardiaque, et appuyez sur la touche ENTER pour accepter le cœur.

En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler la valeur de la DURÉE.

Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer la durée. En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler la valeur de la DISTANCE.

Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer la distance En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler la valeur des CALORIES.

7. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer le mode aléatoire.

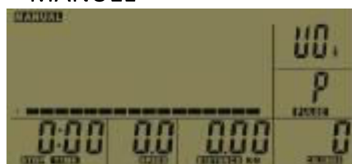
En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler la valeur de la DURÉE.

Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer la **DURÉE**. En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler la valeur de la **DISTANCE**.

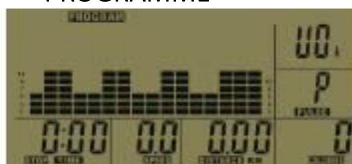
Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer la distance En appuyant sur la touche ▲ou ▼ pour régler la valeur des **CALORIES**.

Profil de programme prédéfini :

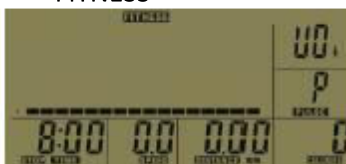
• MANUEL



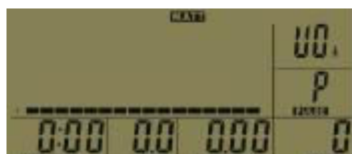
• PROGRAMME



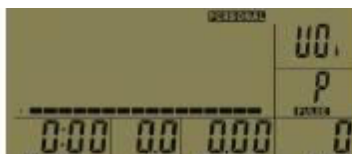
• FITNESS



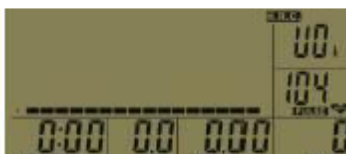
• WATT



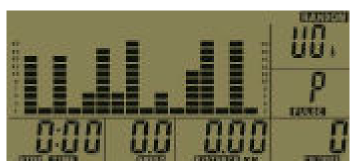
• PERSONEL



• CONTROLE DE RYTHME CARDIAQUE



• ALÉATOIRE

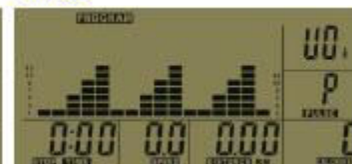


Profil de programme pour les programmes P1-P12

• P1



• P2



• P3



• P4



• P5



• P6



• P7



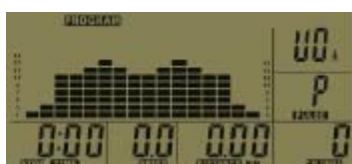
• P8



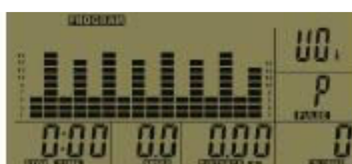
• P9



• P10



• P11

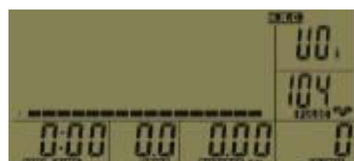


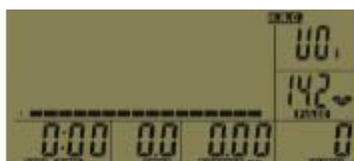
• P12

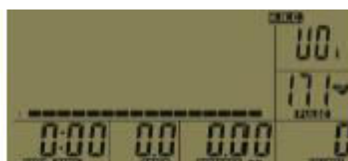


Profils de programmes pour le programme de contrôle du rythme cardiaque (55%, 75%, 90%, **pastille)**

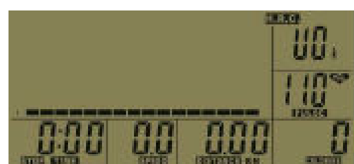
- **eHRC(55%)**
- **eHRC(75%)**
- **eHRC(90%)**







- **eHRC(Pastille)**



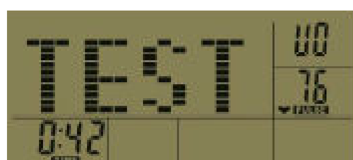
Test de récupération :

Pendant la phase de LANCEMENT ou de PAUSE, laissez les mains sur les poignées ou laissez le transmetteur sur la poitrine attaché avant d'appuyer sur la touche PULSE RECOV. , l'affichage de toutes les fonctions s'arrêtera sauf la « DURÉE ».

Les capteurs mesureront le rythme cardiaque, la durée commence à compter à rebours à partir de 00:10-00:09 -- jusqu'à 00:00, si la mesure ne s'affiche pas sous 10 secondes, le système de mesure s'éteindra et retournera en mode sport.

Si après 10 secondes la valeur du rythme cardiaque n'est pas égale à zéro, la durée commence à décompter depuis 00:60-00:59-- jusqu'à 00:00. Dès que 00:00 a été atteint, le moniteur affichera votre statut de récupération de rythme cardiaque avec le degrés entre F1 et F6.

TEST **Résultat**





T

Remarque: Le mode fitness ou utilisateur est affiché avec un message.

Chiffre	Statut
F1	EXCELLENT
F2	TRÈS BON
F3	BON
F4	CORRECT
F5	FAIBLE

F6	TRÈS FAIBLE

TEST DE FITNESS :

Entrez dans le programme FITNESS, commencez le test et la durée du test est de 8 minutes. Les résultats sont les suivants :

Chiffre	Statut
F1	TRÈS BON
F2	BON
F3	CORRECT
F4	FAIBLE
F5	TRÈS FAIBLE

Principales fonctions :

2. Touche : START/STOP
3. Appuyez sur cette touche pour commencer le mode sport, et pendant votre entrainement, appuyez sur cette touche pour interrompre l'entrainement, puis appuyez sur cette touche pour reprendre l'entrainement.

2. Touche : ENTER

- Pour confirmer une valeur définie et passer à la définition de la valeur suivante

5. touches ▼ et ▲
4. Permet de changer entre SEXE,ÂGE, DURÉE, DISTANCE, CALORIES, RYTHME CARDIAQUE VISÉ ET LE NIVEAU d'entrainement.
5. Le niveau d'entrainement peut être changé pendant une session.
6. Touche : RECOVERY

- Appuyez sur la touche pour activer la fonction de récupération du rythme cardiaque.

6. Touche : RESET
6. Réglée en statut UTILISATEUR, appuyez sur la touche pour revenir au mode UTILISATEUR.
7. Réglée en statut de Programme, appuyez sur la touche pour revenir au statut initial du programme sélectionné.
8. Tenez appuyé sur cette touche pendant 3 secondes pour une réinitialisation totale (passer en mode de fonctionnement).

Aperçu des fonctions :

Objet	Fenêtre	Plage d'affichage	Par défaut	Enregistré
1	SEXE	MALE/ FEM	Mâle	Oui
2	ÂGE	10 – 100	30	Oui
3	POIDS	20 – 330 (livres) 10 - 150(KG)	150	Oui
4	HAUTEUR	36 - 84(POUCES) 90 - 210(CM)	175	Oui
5	DURÉE	0:00 - 99:59	0: 00	Non
6	DISTANCE:	0,0 – 99,99	0,0	Non
7	CALORIES	0-999	0	Non
8	VITESSE	0,0 – 99,9	0,0	Non
9	PULSE :	30 – 200 bpm	0	Non
10	RPM	0/250 tpm	0	Non
11	NIVEAU DU FREIN DE RÉSISTANCE	L 1 - L24	L1	Non
12	UTILISATEUR	UO-U4	UO	Oui

Connecter l'appareil sur un machine de fitness compatible PAFERS
1.Machine de fitness 30 broches - iOS uniquement
2.Machine de fitness Bluetooth - iOS
3.Machine de fitness Bluetooth - Android

1. iOS - machine de fitness 30 broches - iOS uniquement
Étape 1: Faites glisser l'appareil iOS sur la connexion 30 broches
Étape 2: Ouvrez l'application Run on Earth



1


2

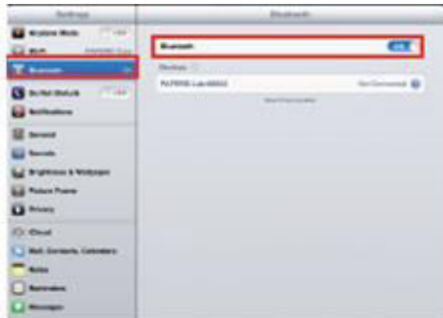
2. iOS - machine de fitness Bluetooth

Étape 1: Appuyez sur l'icône Paramètres
Étape 2: Touchez l'onglet Bluetooth sur la gauche et activez le Bluetooth
Étape 3: Cliquez sur la machine de fitness et attendez qu'elle se connecte

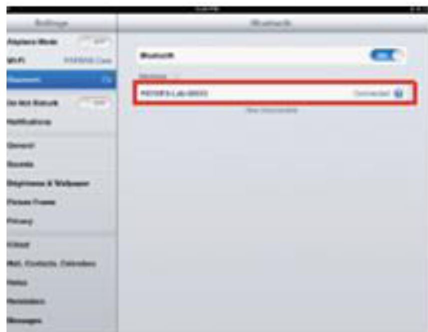
Étape 4: Ouvrez l'application Run on Earth



1



2



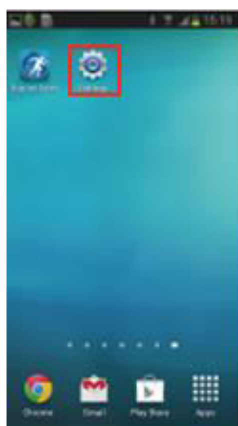
3



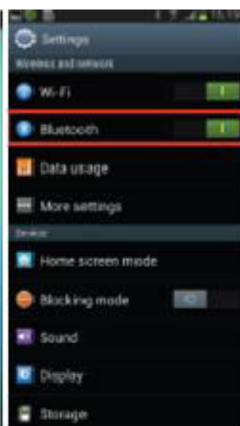
4

3. Android - machine de fitness Bluetooth

Étape 1: Appuyez sur l'icône Paramètres
Étape 2: Activez le Bluetooth
Étape 3: Ouvrez l'application Run on Earth
Étape 4: Configurez votre itinéraire et continuez jusqu'à ce que vous voyez cet écran, alors, touchez sur connecter
Étape 5: Recherchez des appareil et cliquez sur la machine de fitness



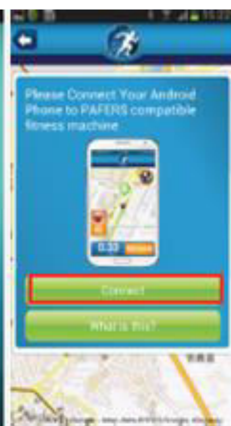
1



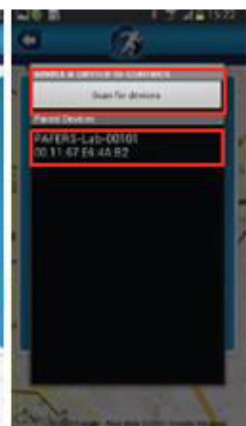
2



3

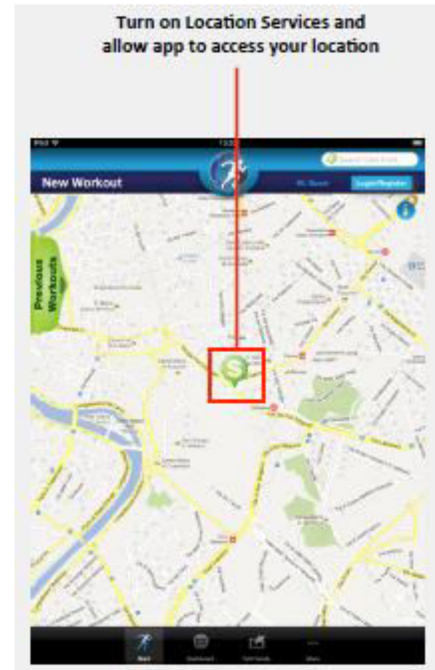


4



5

Choisir un point de départ par défaut



• À l'ouverture de Run on Earth, l'écran de démarrage s'affiche

- Le « S » indique le point de départ
- Le point de départ est sélectionné lorsque vous ouvrez l'application pour la première fois et se trouve sur l'un des trois points - Votre emplacement actuel, le point de départ de votre itinéraire précédent, ou Taipei à Taiwan

Pour configurer le point de départ comme votre emplacement actuel, commencez par activer les services de localisation dans les paramètres de votre appareil. Puis, ouvrez l'application et laissez-là accéder à votre emplacement. Cela définira votre emplacement actuel comme l'emplacement par défaut de l'application

Si vous n'avez pas de service de localisation activé, alors l'application recherchera automatiquement le point de départ de votre dernier entrainement

Si l'application ne peut obtenir l'emplacement actuel ou trouver le point de départ de votre dernier entrainement, alors elle choisit Taipei par défaut

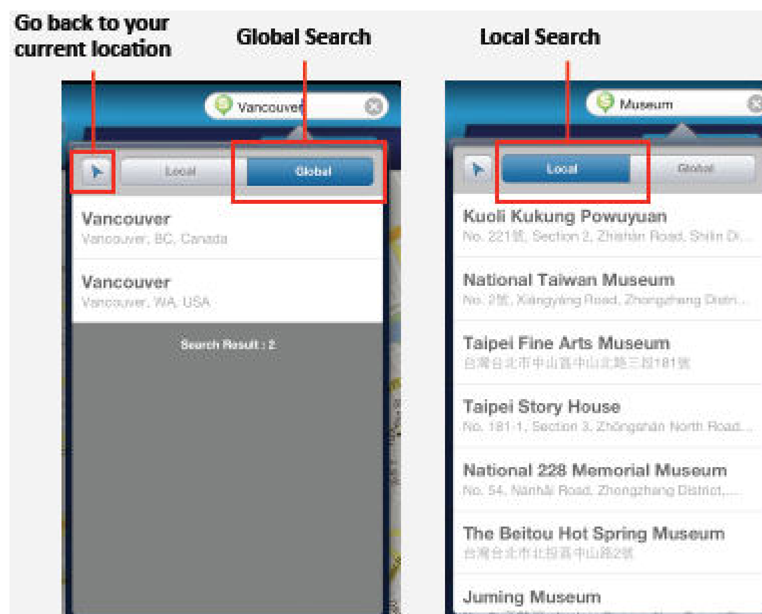
- Procédez comme suit pour activer les services de localisation

• Paramètres -> Confidentialité -> Activer les services de localisation

Rechercher un point de départ

Recherchez n'importe quel endroit du globe et l'utiliser comme point de départ

- Mondial: Peut être utilisé pour rechercher des endroits autour du monde
- Local: Peut être utilisé pour rechercher des endroits à proximité de votre emplacement actuel



Configurer un itinéraire

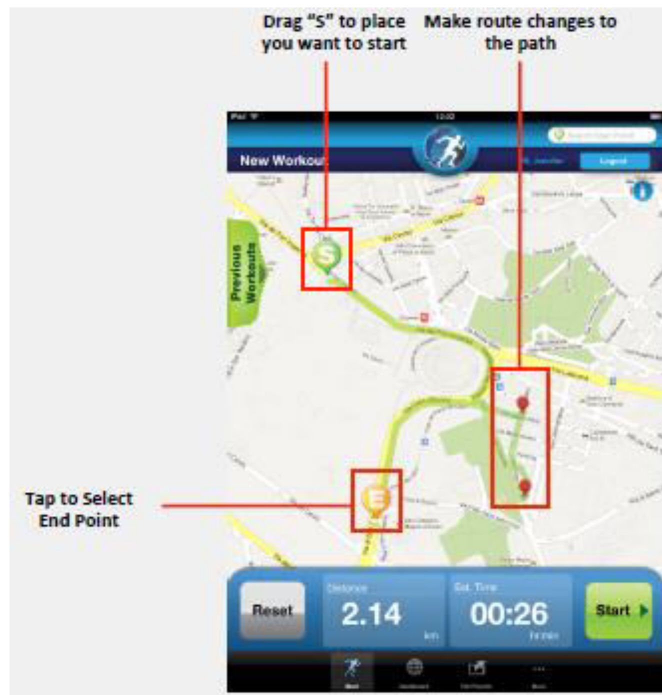
Commencez par déplacer l'icône « S » sur le lieu où vous souhaitez commencer

Puis touchez le lieu où vous souhaitez vous arrêter et un « E » apparaitra

- Si vous touchez sur le mauvais endroit, appuyez simplement sur la touche « Réinitialiser » et choisissez le point correct

Une fois que votre itinéraire est sélectionné, vous pouvez le modifier en touches les endroits où vous souhaitez aller

- Vous pouvez ajouter jusqu'à huit changements d'itinéraires

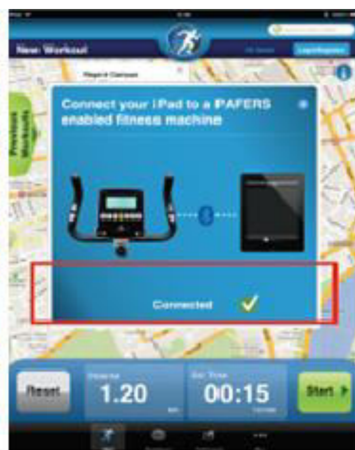


Choisir un type de connexion sur l'application (iOS uniquement)

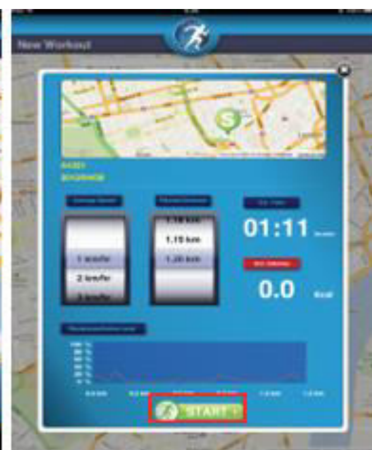
1. Après avoir défini l'itinéraire, choisissez soit « Connexion broche » , soit « Bluetooth » en fonction du type de connexion de votre machine de fitness
2. Attendez que la connexion soit bien établie.
3. Une fois établie, vous aurez un aperçu de votre exercice Appuyez sur Démarrer pour commencer l'exercice



1



2



3

Choisir la langue

Run on Earth fonctionne avec 9 langues

Anglais, espagnol, français, allemand, italien, portugais, chinois simplifié, chinois traditionnel, japonais

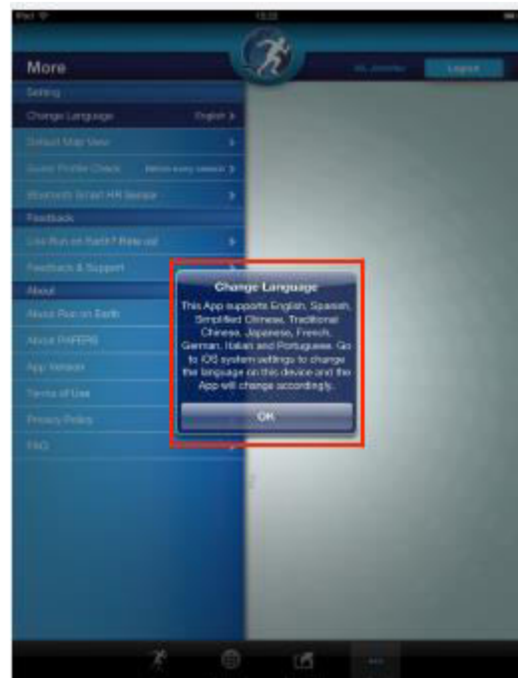
Vous pouvez voir la liste des langues compatibles sur l'onglet « Plus » dans les paramètres de « Choix de langue »

Pour changer de langue dans Run on Earth, vous devez changer de langue dans la configuration de votre appareil

Suivez ces étapes pour changer la langue.

iOS: Paramètres -> Général -> International -> Langue -> Sélectionnez la langue de votre choix

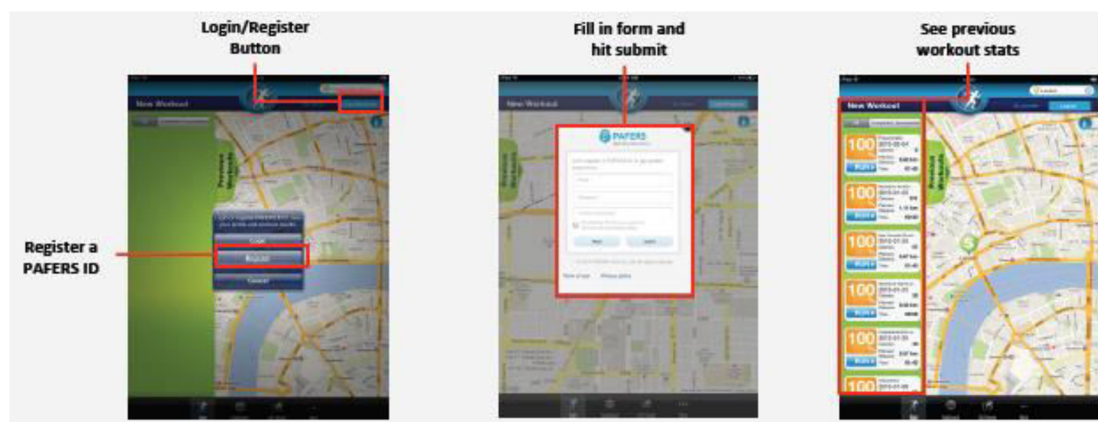
Android: Paramètres -> Langue et saisie -> Langue



Suivre les résultats de l'entrainement

Pour suivre votre entrainement, commencez par enregistrer votre ID PAFERS en suivant les étapes ci-dessous

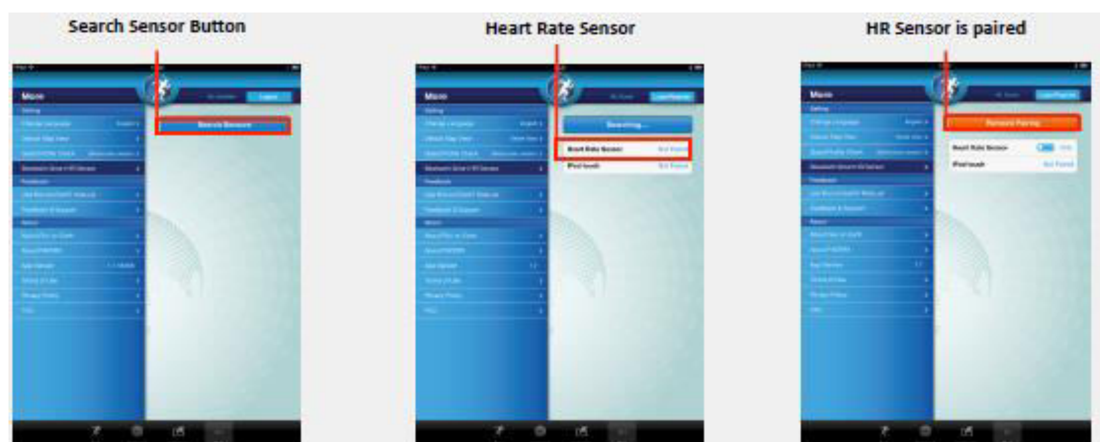
- Touchez « Connexion / enregistrement » -> Touchez « enregistrement » -> Remplissez les détails sur le formulaire -> Touchez sur envoyer
- Vous pourrez voir l'historique précédent et des statistiques important sur votre entrainement
- Plusieurs personnes peuvent utiliser l'application avec différents identifiants de connexion pour suivre leurs statistiques individuels d'entrainement



Configurer un Capteur de rythme cardiaque Bluetooth intelligent (iOS uniquement)

• Pour configurer un capteur de rythme cardiaque intelligent Bluetooth, suivez ces étapes

- Commencez par touchez le bouton « Plus » en bas de l'application
- Cliquez sur l'onglet « Capteur de rythme cardiaque Bluetooth intelligent » sur la gauche
- Touchez l'option rechercher des capteurs pour rechercher votre capteur de rythme cardiaque
- Recherchez votre capteur de rythme cardiaque et appuyez dessus pour le coupler avec l'application
- Une fois couplé, vous êtez désormais prêts à utiliser l'application avec votre capteur de rythme cardiaque



Changer la vue par défaut
Run on Earth a trois modes de vue exceptionnels
- Vue de rue : Vous permet d'expérimenter des course en extérieur comme si vous y étiez tout autour du monde
- Vue de carte : Facilite le suivi de l'emplacement de votre situation sur la carte
- Mode satellite Procure une très bonne vue d'ensemble des routes et terrains sur lesquels vous courez

Vous pouvez définir le mode de visualisation par défaut dans la section « Plus »
- À chaque fois que vous commencez un nouvel itinéraire, il s'ouvrira dans le mode de visualisation par défaut



RÉSOLUTION DES PROBLÈMES
Si l'ordinateur donne un message d'erreur (E01, E02 ou E04), cela peut être à cause d'un mauvais câble. Vérifiez si tous les câbles ont été bien connectés et s'ils semblent endommagés. Contactez Optimum si le problème persiste.

CONSEILS D'ENTRAINEMENT IMPORTANT
- Avant d'entamer votre entraînement, demandez à un médecin dans quelle mesure un entraînement avec ce produit est bon pour vous. Un entraînement incorrect ou trop intense peut entraîner des dommages de santé.
- Evitez le surentraînement. Ne pratiquez pas d'entraînement lorsque vous étés fatigué ou épuisé. Si vous n'êtes pas habitue à une activité régulière, commencez lentement.
- En cas de douleur, de difficultés de respiration, de malaise ou de tout autre trouble de santé, interrompez immédiatement l'exercice.
- Veillez à conserver toujours une respiration calme et régulière pendant l'entraînement.
- Afin d'éviter les blessures, commencez l'exercice par un échauffement extensif et terminez avec une phase de refroidissement. Utilisez les exercices décrits dans ce manuel.

- Veillez à boire suffisamment pendant l'entraînement. N'oubliez pas que la quantité recommandée de 2 litres environ par jour doit être augmentée en cas d'efforts physiques.
- Portez des vêtements appropries et confortables ainsi que des chaussures de sport lorsque vous utilisez ce produit. Evitez les vêtements amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles du produit.

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT/ETIREMENT

Un bon entraînement commence toujours par des exercices d'échauffement et se termine par des exercices calmants. Ces exercices ont pour mission de préparer votre corps aux contraintes qui vont suivre. La phase d'apaisement à l'issue de l'entraînement permet d'éviter l'apparition de douleurs musculaires. Veuillez prêter attention aux points suivants:

- Échauffez soigneusement chaque groupe de muscles que vous utiliserez lors de votre session d'exercice, pendant environ 5 à 10 minutes. Si vous ressentez une tension confortable dans le muscle correspondant, cela signifie que les exercices d'étirement ont été effectués correctement.
- La vitesse ne joue aucun rôle dans les exercices d'étirement. Les mouvements rapides ou heurtés sont à éviter.

Exercices pour la tête (1)

Tournez la tête vers la droite jusqu'à percevoir la tension dans votre nuque. Levez alors le menton vers le haut et ouvrez la bouche. Tournez la tête vers la droite et abaissez-la ensuite jusqu'à la poitrine. Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs fois de suite.



Exercices pour les épaules (2)

Relevez alternativement l'épaule droite et l'épaule gauche.



Exercices d'étirement pour les bras (3)

Etirez alternativement le bras gauche et le bras droit en direction vers le haut. Sentez la tension qui s'installe du cote gauche et du côté droit. Répétez plusieurs fois cet exercice.



Exercices pour les cuisses (4)

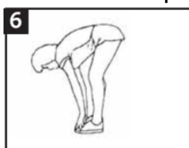
Appuyez-vous de la main gauche contre un mur, pliez la jambe droite vers l'arrière et tirez le pied vers le haut avec la main droite. Essayez de rapprocher votre pied vers le haut avec la main droite. Essayez de rapprocher votre pied le plus près possible de vos fesses. Répétez cet exercice 15 fois de suite. Puis changez de jambe.



Extension de l'intérieur de la cuisse et de la jambe (5)
Asseyez-vous sur le sol et placez vos pieds de telle sorte que vos genoux regardent vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds le plus près possible de votre entrejambe. Pressez prudemment vos genoux vers le bas. Répétez plusieurs fois cet exercice, 15 fois si possible.



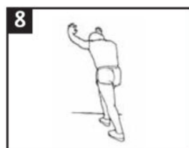
Toucher ses orteils (6)
Pilez le torse lentement vers l'avant et essayez de toucher vos pieds avec vos mains. Essayez de descendre le plus bas possible vers vos orteils et répétez cet exercice 15 fois.



Exercices pour les tendons des genoux (7)
Asseyez-vous sur le sol et étirez votre jambe droite, Pilez votre jambe gauche et déposez votre pied sur votre cuisse droite. Essayez alors d'atteindre votre pied droit avec votre main droite. Répétez cet exercice 15 fois de suite. Puis changez de jambe.



Exercices pour les mollets/tendons d'achille (8)
Appuyez-vous au mur, bras tendus en faisant porter tout le poids de votre corps sur vos deux mains. Tendez alternativement la jambe gauche et la jambe droite vers l'arrière. Ceci permet d'étirer les muscles et les tendons de la jambe tendue. Répétez cet exercice 15 fois pour chaque jambe.



INFORMATION DE RIGUEUR SUR LE DECRET A PROPOS DES PILES
Les piles ne doivent pas aller avec vos déchets ménagers. Les utilisateurs doivent par loi recycler les piles usagées. Pour une correcte élimination des piles, vous pouvez trouver des récipients spécifiques dans les magasins spécialisés ainsi que dans les installations municipales de recyclage. C'est une contribution sérieuse à la protection de l'environnement. Depuis 1998, le décret sur les piles demande
à tous les citoyens d'éliminer les piles seulement à travers ces magasins spécialisés ou installations de recyclage (obligation légale d'élimination). Les magasins spécialisés et les fabricants sont obligés d'accepter les piles usagées de retour et de les réutiliser en suivant le décret ou de les éliminer en

tant que déchets dangereux (obligation légale de les accepter). Si vous désirez nous retourner vos piles
usagées, vous pouvez nous les envoyer à notre adresse dans une enveloppe correctement timbrée.

Les piles qui doivent être étiquetés par loi sont fournies avec une des illustrations ci-dessous, c'est à dire une poubelle avec des roues barrée et le symbole chimique pour la catégorie de métaux lourds qui contiennent des polluants. Le symbole chimique (Cd, Hg ou Pb) sera montré sous l'illustration.

Le texte suivant peut se trouver sur les piles contenant des polluants:
Pb: La pile contient du plomb
Cd: La pile contient du cadmium
Hg: La pile contient du mercure



SERVICE

Pour toute question, contactez le service clientèle Powerpeak :
Email : info@powerpeak.com

Powerpeak
Thermiekstraat 1a
6361 HB Nuth
Pays-Bas
www.powerpeak.com

CE

CERTIFICAT DE GARANTIE

Le présent certificat de garantie couvre les frais de service de votre appareil pour une période de 24 mois à compter de la date d'achat, à condition que vous ayez utilisé l'appareil correctement, conformément aux instructions du mode d'emploi.

Les défauts survenus par suite d'une utilisation incompétente, d'endommagements ou de tentatives de réparations de tiers ne sont pas couverts par la garantie.

Les accessoires livrés avec l'appareil et autres pièces du produit qui s'usent normalement ne tombent pas sous la garantie. Si vous désirez les renouveler, veuillez les commander sur le site internet www.muppa.nl.

Cet appareil est uniquement destiné à l'usage domestique. Tout dommage et / ou toute panne causés par un usage professionnel sont exclus de la garantie.

Vous pouvez faire jouer la garantie dans les cas suivants:

- Si l'appareil est utilisé conformément au mode d'emploi;
- Si vous êtes en possession d'un bon d'achat valable ou que celui-ci a n'été pas modifié ou rendu illisible d'une manière ou d'une autre;
- Si des réparations ont n'été pas effectuées par des ateliers de réparation non autorisés ou des personnes non habilitées à cet effet;
- Si le dommage n'est pas dû à une cause étrangère à l'appareil, comme par exemple un incendie, une inondation, un accident de transport, des décharges atmosphériques, un entretien insuffisant ou incorrect.

Au cas où, malgré notre contrôle de qualité soigneux, l'appareil ne fonctionnerait pas bien, vous pouvez faire appel à notre service après-vente.

Dans le but de vous éviter tout désagrément, nous vous conseillons de lire soigneusement le mode d'emploi avant de faire appel à nous.